

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Sechskornnockerl

1/4 l Gemüsebrühe  
50 g Butter  
150 g feines Sechskornschrot

3 Eier Gr. M  
od. 2 Eier Gr. L

leicht gesalz. Wasser

mit  
aufkochen,  
auf einmal hineinschütten,  
mit dem Schneebesen solange  
rühren, bis sich ein Kloß  
gebildet hat.  
Leicht abkühlen lassen,  
sodann nach und nach  
unterrühren.  
Den Teig etwas ruhen lassen.  
Dann mit 2 Eßlöffeln Nockerl  
abstechen und in  
garziehen lassen.  
Nicht kochen!

Gesamt: 1088 kcal : 16 = 68 kcal