

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Zwetschgenknödel

250 g Magerquark
100 g Weizenvollkornmehl
1 Ei und 1 Eigelb (Gew.-Kl. 4)
40 g weicher Butter
1 Prise jod. Meersalz
40 g Vollkornsemmelbröseln

16 Zwetschgen
etwas festem Honig
pulv. Vanille

leicht gesalz. Wasser

40 g Vollkornsemmelbrösel

40 g Butter

Zwetschgenkompott

Teig: 1200 kcal : 16 = 75 kcal

1 Zwetschgenknödel ca. 100 kcal Vollkornsemmelbr. + Butter =
442 kcal : 4 = 110,5 kcal

100 g Netto Zwetschgen = 51 kcal

Aus

einen Teig rühren, ca. 30 Min.
quellen lassen.

Inzwischen:

halbieren, entkernen und mit
und
füllen.

Zwetschgen mit bemehlten
Händen mit Teig umhüllen und
in reichlich

ca. 15 - 20 Min. gar ziehen
lassen. Dazu:

ohne Fett leicht anrösten,
auf einen Teller geben u. d.
Knödel darin wenden.

in einer großen Pfanne
zerlassen u. d. Knödel darin
kurz "schwenken" oder
als Beilage.