

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)
<http://www.gesunde-rezepte.de>

Vollkorn-Semmelknödel

10 alte Vollkornsemmeln
3/8 l kochender Milch

in Scheiben schneiden und mit
übergießen, 30 Min. ziehen
lassen.

65 g Netto Zwiebeln
20 g Butter
1 Bund Petersilie, glatt

würfeln u. in
glasig dünsten,
feingehackt mit andünsten,
nach der Ziehzeit abgekühlt zu
den Vollkornsemmeln geben,
nach und nach untermischen,
würzen mit:

3 Eier (Gew.-Kl. 3)

jod. Meersalz, Muskat

Knödel formen und in gesalze-
nem Wasser ca. 20 Min. ziehen
lassen.

Gesamt: 1917 kcal : 10 = 192 kcal
: 12 = 160 kcal