REZEPT FÜR ZWETSCHGEN-GRIESSKNÖDEL

ZWETSCHGEN-GRIESSKNÖDEL

Schwierigkeitsgrad: normal

Für 8 Stück | 45 Min.

Zutaten

- 600 ml Milch
- 50 g Butter
- 170 g SweetFamily Brauner Bio-Zucker
- 170 g Weichweizengrieß
- 2 Eier (M)
- 8 kleine Zwetschgen
- 8 Stück SweetFamily Bio-Würfelzucker
- 2 EL Pflaumenbrand (Sliwowitz)
- 1 TL gemahlener Zimt
- 4 EL Paniermehl

6066

ZUBEREITUNG

279 Kcal	7 Gramm	40 Gramm	10 Gramm
Pro Knödel ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Milch, Butter und 90 g Braunen Bio-Zucker aufkochen. Grieß mit einem Schneebesen einrühren und 2-3 Minuten unter Rühren erhitzen.

2. Teig in eine Schüssel füllen, Eier nacheinander kräftig unterrühren. Teig leicht abkühlen lassen. Inzwischen Zwetschgen waschen, einritzen und entkernen. Bio-Zuckerwürfel mit Pflaumenbrand beträufeln und einen in jede Zwetschge geben. Teig in 8 Stücke teilen, Zwetschgen mit angefeuchteten Händen in den Teig hüllen und zu Knödeln formen.

3. Ca. 3 l Wasser und 50 g Braunen Bio-Zucker in einem weiten Topf zum Kochen bringen, Temperatur reduzieren. Knödel darin ca. 15 Minuten gar ziehen lassen, bis sie oben schwimmen, das Wasser soll nur leicht sieden, nicht sprudelnd kochen.

4. Übrigen Braunen Bio-Zucker, Zimt und Paniermehl mischen. Knödel darin wälzen und servieren.

Tipps:

Wenn Kinder mitessen, den Pflaumenbrand einfach weglassen.

Nach Wunsch dazu Vanillesoße servieren, für die ihr hier ein Rezept findet.