

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Dinkelschrotnockerl

350 cm³ Milch

40 g Butter

1 Prise Salz

125 g feines Dinkelschrot

125 g Dinkelgrieß

3 Eier (Gew.-Kl. 4)

je 1 Msp. Muskat, Kardamom

Salzwasser

alles zusammen aufkochen,
Topf von der Platte nehmen,
und
mit dem Schneebesen
einrühren u. wieder auf die
Platte geben, gut durcharbeiten,
bis sich am Topfboden eine
leichte Haut absetzt. Teig in
eine Rührschüssel geben, evtl.
etwas abkühlen lassen, dann
nacheinander
unterrühren, bis der Teig leicht
glänzt.

Würzen mit:

Teig kurz ruhen lassen.
Mit 2 Eßlöffel Nockerl-
abstechen, in
gar ziehen lassen.

Gesamt: 1693 kcal : 16 = 106 kcal

1693 kcal : 20 = 85 kcal