

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Roggenspätzle

125 g Roggenmehl
2 Eier (Gew.-Kl. 2)
1/8 l Milch
jod. Meersalz

mit

und
glatt rühren.

Zugedeckt bei Zimmer
temperatur 1 Stunde ausquellen
lassen, mehrmals kräftig
durchschlagen.

Der Teig soll schwer vom Löffel
fallen.

Teig mit einem Spätzlehobel
portionsweise in leicht
jod. Meersalz
kochendes Salzwasser geben.

Die Spätzle mit der
Schaumkelle herausnehmen,
sobald sie oben schwimmen.

Gesamt: 600 kcal : 4 = 150 kcal