

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

Quarknockerl

¼ l Wasser
jod. Meersalz
60 g Butter
125 g Weizenvollkornmehl

2 Eier (Gew.-Kl. 2)
250 g Magerquark
30 g Parmesan, gerieben

Salzwasser

mit
und
aufkochen,
unter Rühren zuschütten,
weiterkochen, ständig mit einem
Schneebesen rühren, bis sich
die Masse als Kloß vom Topf-
boden löst und sich am Topf-
boden ein bräunlicher Belag
bildet.

Teig in eine Rührschüssel
geben und nacheinander
einrühren, dann
und danach
unterrühren. Masse etwas
ausquellen lassen.
Mit 2 Ei Nockerl abstechen u. in
leise siedendem
gar ziehen lassen.

Gesamt: 1303,9 kcal : 18 = 72 kcal