

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Grünkern-Nockerl

100 g Grünkern	und
100 g Weizen	fein gemahlen, mischen mit:
50 g Grünkernschrot	
Koreander, gem.	und
jod. Meersalz	
700 cm <sup>3</sup> Wasser	mit
50 g Butter od. ungeh. Pflanzenmarg. und jod. Meersalz	aufkochen. Die Mehlmischung m. d. Schneebesen unter- rühren, einmal aufkochen lassen u. so lange unter Rühren kochen lassen, bis sich die Masse als Kloß v. Topfboden löst. Dann
1 Ei (Gr. M)	unterrühren. (Der Teig sollte schwer reißend v. Löffel fallen.) Etwas ruhen lassen, dann m. 2 Ei Nockerl abstechen u. i. siedendem
Salzwasser	ziehen lassen.

Gesamt: 1243 kcal : 22 = 56,5 kcal (m. Butter)

1227 kcal : 22 = 56 kcal (m. Margarine)

Dazu: Broccoli-Gemüse