

# Brüklößchen-Suppeneinlage



## Zutaten

- 100 g glutenfreies Mehl
- 1/8 l heiße LF-Milch
- 1 Ei
- Salz
- 1 Prise Muskat
- 1 Prise Backpulver
- Backfett oder Öl zum Ausbacken

## Portionen 4

ergibt ca. 30 Klößchen

## Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel sieben und zügig mit der laktosefreien Milch verrühren. Alle restlichen Zutaten zum Teig geben und gut durcharbeiten.

Mit einem Teelöffel kleine Klößchen ausstechen und diese in heißem Fett ausbacken. Die Klößchen werden in heißer Brühe serviert.

**Tipp:** Diese Suppeneinlage lässt sich gut vorbereiten und ist auch auf Vorrat zum Einfrieren geeignet.

Pro Portion

Fruktose 0,02g

Glukose 0,02g

Verhältnis 1 : 1