

Nudelteig ohne Ei



Zutaten

- 300 g glutenfreies Mehl
- ½ TL Salz
- 225 ml Wasser mit viel Kohlensäure
- Salzwasser mit etwas Öl zum Kochen

Portionen 4

Zubereitung

Alle Zutaten rasch zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Bei Bedarf noch etwas Wasser unterkneten. Den Teig in eine Alufolie einwickeln und 20 Minuten ruhen lassen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsplatte möglichst dünn auswellen und Nudeln nach Wunsch ausschneiden. Die rohen Nudeln in leicht kochendes Salzwasser einlegen und 6 bis 8 Minuten ziehen lassen. Nudeln abgießen, im warmen Topf mit etwas LF-Butter oder -Margarine vermengen und in einer Schüssel anrichten.

Pro Portion

Fruktose 0,14g

Glukose 0,14g

Verhältnis 1 : 1