

Spätzle



Zutaten

- 4 Eier
- 400 g helles glutenfreies Mehl
- Salz
- Mineralwasser mit Kohlensäure
- Salzwasser zum Kochen

Portionen 4

Zubereitung

Mehl in eine Schüssel sieben. Eier und Salz hinzufügen. Mit dem Handrührgerät kneten. So viel Mineralwasser zugeben, dass der Teig zähflüssig wird. 30 Minuten ruhen lassen.

Den Teig nochmals mit dem Rührgerät durchkneten, bei Bedarf noch etwas Mineralwasser zugeben. Der Teig soll seine zähflüssige Konsistenz behalten.

Spätzleteig auf einem Brett vom Topfrand aus portionsweise in kochendes Salzwasser „hobeln“ bzw. schaben. Wenn die Spätzle an die Oberfläche treiben, mit dem Schaumlöffel herausnehmen und warm stellen.

Tipp: Variation: Zur Zubereitung von Käsespätzle geriebenen Emmentaler oder anderen laktosearmen Käse verwenden und mit den heißen Spätzle vermengen. In eine feuerfeste Form schichten, mit in LF-Butter angebratenen Zwiebelringen bedecken, kurz überbacken.

Pro Portion

Fruktose 0,10g

Glukose 0,10g

Verhältnis 1 : 1