

# MOHN-SCHUPFNUDELN

## AUS TOPFENTEIG

### ZUTATEN

Für 2-4 Portionen:  
250 g Magertopfen  
1 Ei  
1 EL Zucker  
3 EL Vollkorn Grieß  
3 EL Weizenvollkornmehl  
1 Prise Salz

Außerdem:  
2 EL Rapsöl  
3 EL Mohn  
3 EL Vollkornbrösel  
1 TL Zimt, Ceylon  
Zucker nach Belieben

### ZUBEREITUNG

Topfen mit Ei, Zucker und einer Prise Salz mit einer Gabel verrühren. Grieß und Mehl hinzugeben und mit einem Kochlöffel zügig zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig 20 Minuten rasten lassen. Danach eine Hälfte des Teiges auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer 2 cm dicken Rolle formen und kleine Teigstücke abstechen. Aus den Teigstücken Schupfnudeln formen. Mit dem restlichen Teig gleich fortfahren. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Schupfnudel ca. 5 Minuten darin ziehen lassen. Währenddessen in einer Pfanne Öl erhitzen. Mohn und Vollkornbrösel darin anrösten, Zimt und Zucker nach Belieben hinzufügen. Schupfnudel hineingeben und in den Bröseln wälzen.

#### Tipps:

Für eine zuckerfreie Variante können Sie Zucker durch Birkenzucker oder Erythrit ersetzen.

Essen Sie vor der süßen Hauptspeise am besten eine wärmende Gemüsesuppe oder eine Schüssel Salat.



30 Minuten Zubereitung



als süße Hauptspeise oder als Nachspeise

