

MINI-TOPFENKNÖDEL

ALS SÜSSE HAUPTSPESIJE ODER DESSERT

ZUTATEN

Für 2-4 Portionen:
250 g Magertopfen
1 Ei
1 EL Zucker
1 Prise Salz
3 EL Vollkorngrieß
3 EL Vollkornmehl

Außerdem:
1-2 EL Rapsöl
4 EL Vollkornbrösel
1/2 EL Zucker
1 TL Ceylon-Zimt

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. In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Aus dem Teig mit befeuchteten Händen kleine Knödel formen und im Wasser 10 Minuten ziehen lassen. Achtung: Das Wasser sollte nur leicht köcheln. Währenddessen in einer Pfanne Öl erhitzen. Vollkornbrösel darin anrösten, Zucker und Zimt hinzufügen. Topfenknödel hineingeben und in den Bröseln wälzen.



einfach



fettreduziert, zuckerarm, mit ballaststoffreichem Vollkornmehl

