

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Aprikosenknödel

250 g Magerquark
100 g Weizenvollkornmehl
1 Ei und 1 Eigelb (Gew. – Kl. 4)
40 g weicher Butter
1 Prise jod. Meersalz
40 g Vollkornsemmelbröseln

10 kleine Aprikosen
etwas festem Honig
pulv. Vanille

leicht gesalzenem Wasser

Dazu:

Fruchtsauce:

300 g Himbeeren
300 g Johannisbeeren
300 g Preiselbeeren
etwas Zimt, 1 Prise Nelkenpulver u.
etwas Honig
40 g Vollkornsemmelbrösel

40 g Butter

1 Ei Honig

Gesamt: nur Teig: 1093,7 kcal : 10 = 109,37 kcal

bei 10 Knödeln: 1 Knödel = 137,47 kcal (m. Bröseln u. Butter)

Aus

einen Teig rühren, ca. 30 Min.
quellen lassen.

Inzwischen:

halbieren, entkernen und mit
und
füllen.

Aprikosen mit bemehlten
Händen mit Teig umhüllen und
in reichlich

ca. 15 – 20 Min. gar ziehen
lassen.

oder

oder

sowie

oder

ohne Fett leicht anrösten, auf
einen Teller geben u. d. Knödel
darin wenden.

in einer großen Pfanne zer-
lassen u. d. Knödel darin
kurz "schwenken", leicht mit
beträufeln.