

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

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

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

Sechskornnockerl

1/4 l Gemüsebrühe
50 g Butter
150 g feines Sechskornschrot

3 Eier Gr. M
od. 2 Eier Gr. L

leicht gesalz. Wasser

mit
aufkochen,
auf einmal hineinschütten,
mit dem Schneebesen solange
rühren, bis sich ein Kloß
gebildet hat.
Leicht abkühlen lassen,
sodann nach und nach
unterrühren.
Den Teig etwas ruhen lassen.
Dann mit 2 Eßlöffeln Nockerl
abstechen und in
garziehen lassen.
Nicht kochen!

Gesamt: 1088 kcal : 16 = 68 kcal