



Spätzli



(Menge für 3-4 Personen)

Element	Zutat	Zubereitung
E	200 g Dinkelmehl bio	
F	Prise Bockshornkleesamenpulver	
W	knapp ½ kleiner Löffel Salz (5 g)	Alles mischen
E	2 Eier	Eier verklopfen
W	Ca. 1 dl Wasser	Eier mit Wasser mischen und zum Teig geben Teig mischen und klopfen bis er glatt ist und Blasen zeigt, stehen lassen
W	Ca. 2 l Wasser mit 1 EL Salz	Zum Sieden bringen; Teig in Portionen durch ein Spätzlisieb drücken und direkt ins Wasser geben; bis zum Siedepunkt ziehen lassen, Spätzli ausschöpfen, gut abtropfen; Warm halten oder kurz vor dem Essen nochmals wärmen/anbraten

Dazu passen z.B.: Käse gerieben oder Stück, geschmortes Fleisch, angebratener Tofu, Rotkraut oder anderes Gemüse, Pilzsosse

Es kann gut auch mehr gemacht werden und in einem gut verschlossenen Gefäß im Kühlschrank aufbewahrt werden. Am nächsten Tag in der Pfanne anbraten.

Wirkung: baut Qi (Energie) und Säfte auf. Stärkend und nährend.