


**NÄHRWERTE
pro Stück:**

Brennwert	268 kcal
Kohlenhydrate	28,6 g
Eiweiß	18,5 g
Fett	8,1 g

GESUNDE GERMKNÖDEL

ZUTATEN für 6 Stücke:

Teig:

- 50 g WEIDER Protein 80Plus Vanille
- 50 g Milch (1,5% Fett)
- ½ Würfel Hefe
- 1 Pck. Vanillezucker
- 150 g Magerquark
- 30 g Kokosöl
- 200 g Dinkelmehl
- 1 Ei
- 1 Prise Salz

Füllung & Topping:

- 15 g WEIDER Protein 80Plus Vanille
- 6 Zwetschgen
- 20 g Mohn

ZUBEREITUNG:

1. Hefe, Zucker und warme Milch vermengen und kurz gehen lassen. Anschließend mit den restlichen Teigzutaten zu einem Teig verkneten und 40 min. an einem warmen Ort ruhen lassen. Sollte der Teig noch etwas klebrig sein, einfach etwas mehr Mehl hinzufügen.
2. Den Teig in 6 Portionen teilen und als kleine Fladen flach drücken, mit Zwetschgen befüllen, wieder zusammendrücken und zu Klößen formen.
3. Die Klöße auf ein befettetes Sieb geben (großzügig Abstand und ausreichend Löcher frei lassen). An einem warmen Ort nochmal 30 min. gehen lassen. Im Dampf ca. 15 min. garen.
4. Heiß servieren und sofort mit einer Mischung aus Eiweißpulver und Mohn bestreuen!

