

Spinatspatzeln

www.fitdurchsleben.com

Zutaten für 5 Personen:

- 370 g **Weizenmehl***, griffig
- 150 g Spinatpüree-TK-aufgetaut,
ohne Flüssigkeit
- 3 St. Hühnerei, M
- 100 ml Vollmilch
Salz, Muskat

- 50 g Butter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskat

Herstellung:

1. Salzwasser aufstellen.
2. Mehl, Spinatpüree, Eier, Milch kurz miteinander vermengen und abwürzen.
3. Die Spätzle mittels Spätzlesieb in das kochende Salzwasser reiben – umrühren – einmal aufkochen lassen und abseihen.
4. Butter zerlassen und darin die Spinatspätzle schwenken und gut abschmecken.

TIPP:

Für mehr Vollwert - verwende statt nur **Auszugsmehl*** - die Hälfte Vollwertmehl – fein gemahlen.

