



Knödel

4 PORTIONEN | 120 MINUTEN DÖRREN OPTIONAL | ROHKOST | BEILAGE

2 Zucchini mittel
2 Tassen Erdmandelmehl oder Mandelmehl
2 EL Mandelmus
2 TL Flohsamenschalen
1/8 Tasse gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer, Muskat



Foto pixabay

Erdmandelmehl gibt eine leicht süssliche Note, sehr lecker und anders, wie bei den Mandeln.

Die Zucchini schälen und fein raffeln und etwas einsalzen. Beiseite stellen ca. 20min warten.

Nach 20min die geriebenen Zucchini mit einem Nussmilchbeutel oder einem Sieb vom Wasser ausdrücken und in eine Schüssel geben.

Alle restlichen Zutaten dazu geben und mit den Händen gut durchkneten.

Die Masse in kleine Kugeln oder kleine Taler formen.

Die Knödelchen auf das Gitter vom Dörrgerät (oder in den Backofen bei 50 Grad mit leicht angekippter Tür /Holzlöffel) geben und circa 2 Stunden wärmen und antrocknen.

Können natürlich auch so ungedörrt gegessen werden. Zimmerwarme Zutaten sind aber empfehlenswert.