

Marillenknödel einmal anders

glutenfrei und vegan



Die gekochten Kartoffeln durch ein feines Sieb drücken. Mit den restlichen Zutaten vermengen. Aus dem Teig und den Marillen Knödel formen und ca. 10 Minuten (bei gefrorenen Marillen etwa 15 Minuten) in leise ziehendem, gesalzenem Wasser (nicht kochend!) garen lassen.

Wir servieren die Knödel mit geriebenen Erdmandeln und etwas Xylit Staubzucker. Herkömmliche Semmelbrösel und klassischen Staubzucker empfehlen wir nicht.

Zutaten:

600 g gekochte Kartoffeln

40 g Kokosöl

100 g Kartoffelmehl (Fa. Bauckhof)

12 Marillen (wenn gefroren – beim Einfrieren vorher die Marillen entkernen)

Chia-Samen als Ei-Ersatz (alternativ: 1 Ei)

1 TL Salz

am Teller:

geriebene Erdmandeln (Bröselersatz)

Xylit Staubzucker

Interessante Variante: Marillen ersetzen mit Nektarinen oder Pfirsichen - köstlich!