



Gebackene Erdäpfel-Apfelknödel

ZUTATEN: 1 Reindl od. 8 Portionen ZUBEREITUNG:

500 g gekochte, mehlig-e Erdäpfel
150 g Dinkelvollkornmehl
2 EL Öl
1 Ei
20 g Zucker
1 Pk. Trockenger
Zitronensaft und -zeste, Zimt
Ca. 4-5 Äpfel geschält, entkernt, gerieben
Butter für die Form

Äpfel mit Zucker, Zimt und Zitronensaft marinieren. Erdäpfel fein reiben oder pressen und mit den restlichen Zutaten zu einem Teig kneten und portionieren. Ein Reindl mit Butter bepinseln, die Äpfel mit Teig umhüllen, in das Reindl setzen und 45 Minuten gehen lassen.

anschließend bei ca. 160°C – 170°C ca. 20 Minuten im vorgeheizten Rohr backen.

Überguss:

1/8 l Sauerrahm
1/8 l Joghurt 1%
1 Ei
20 g Honig
1 Pkg. Vanillezucker

Für den Überguss alles vermengen, über die Knödel gießen und nochmals 15 Minuten backen.

TIPP: Mit Hollerröster oder Apfelkompott servieren.



Der Erdäpfel auch „Zitrone des Nordens“ genannt, ist mit einem Fettgehalt von 0,1% ein echter Schlankmacher und gemeinsam mit dem Apfel im Winter eine wichtige Vitamin-C-Quelle. Die Kombination verschiedener Eiweiße aus Erdäpfel, Ei und Milchprodukt erreicht die höchste biologische Wertigkeit und enthält alle lebensnotwendigen Aminosäuren. Bestens als Fleischalternative geeignet – für die Wachstumsphase und zum Erhalt der Muskulatur.