

Spinatnockerlsuppe

Rezept Nr.
004



ZUBEREITUNG

- Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig vermischen
- Mit Salz und Muskat abschmecken
- Die Masse durch ein Spätzlesieb in kochendes Wasser streichen
- 1 Minute ziehen lassen und abseihen
- Die fertigen Nockerl in der Gemüsesuppe servieren

ZUTATEN (4 Portionen)

- 1 Ei
- 60 g Cremespinat
- 60 g Mehl
- 12 g Milch
- Salz, Muskat
- 1 Liter Gemüsesuppe

1 Portion

Kcal	125
Eiweiß	4 g
Fett	6 g
Kohlenhydrate	12 g
Ballaststoffe	2 g
Broteinheiten	1