

## Vollkorn-Zwetschkenknödel mit Topfenteig



### **Zutaten:**

Zutaten für ca. 10 Zwetschkenknödel

- 1 Packung = 250 g Magertopfen (Magerquark)
- 1 Ei
- 4 EL Vollkornmehl (ich hab Dinkel genommen)
- 4 EL Vollkorngrieß (Weizen oder Dinkel)
- 4 EL Vollkornbrösel
- Prise Salz, ich hab zusätzlich noch Vanille aus der Mühle hinzugegeben
- Zwetschken (oder Obst nach Wahl)

### **Zubereitung:**

Für den Teig die oben genannten Zutaten (bis auf die Zwetschken) miteinander vermengen (per Hand oder mit der Küchenmaschine). Dann den Teig in kleinere Stücke aufteilen, flach drücken und die Zwetschken damit umschließen. In leicht kochendes Salzwasser einlegen und leicht wallend kochen lassen, bis die Knödel an der Oberfläche schwimmen.

Währenddessen Vollkornbrösel (je nach Geschmack mit z.B. Zimt, Vanillezucker und Haselnüssen) in einer beschichteten Pfanne ohne Fett vorsichtig anrösten, bis diese leicht braun werden und zu duften beginnen. Die fertigen Knödel vorsichtig im Brösel-Gemisch schwenken.

**Lass es dir schmecken!**

**Deine Verena**