

Low Carb Spätzle

Voller Geschmack mit viel Eiweiß und wenig Kohlehydraten: Rezept für leckere Low-Carb-Spätzle.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

50 g	Eiweiß Mehl Mix
50 g	Sojamehl (vollfett)
35 g	Glutenmehl
4 Stk.	Eier ganz
25 ml	Wasser
	Salz

Zubereitung

1. Für die Low Carb Spätzle zu Beginn den Eiweiß Mehl Mix in eine Schüssel geben. Sojamehl, Gluten, Salz und Eier zufügen und mit dem Kochlöffel alle Zutaten gründlich verrühren. Nach und nach das Wasser einfließen lassen und weiter rühren, bis ein zähflüssiger, klumpenfreier Teig entsteht.
2. Eine große Schüssel mit eiskaltem Wasser bereitstellen, dieses wird zum Abschrecken benötigt. Nun einen großen Topf mit Salzwasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Die Spätzle durch eine Spätzlepresse in das kochende Wasser drücken (alternativ Spätzlehobel verwenden oder den Teig durch ein Nudelsieb drücken).
3. Die Spätzle sind nach 1 bis 2 Minuten Kochen fertig und schwimmen dann oben. Mit einem Schaumlöffel die Spätzle aus dem Wasser heben, kurz in das kalte Wasser tauchen, zum Schluss in eine Servierschüssel füllen oder gleich auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Tipp

Die Low-Carb-Spätzle sind eine vielseitige Beilage zu Fleisch, Fisch und Gemüse, können aber auch

als Hauptgericht zubereitet werden, zum Beispiel mit Käse überbacken.