

Spätzle Grundrezept

Zutaten

(ca. 2 Portionen)

180g	Mehl
20g	Grieß
1 TL	Salz
2	Eier
150-200 ml	Wasser

Zubereitung:



Die trockenen Zutaten kurz mischen, dann die Eier einrühren und nur so viel Wasser dazugeben, bis ein zäher Teig entsteht.

Den Teig in kochende Salzwasser schaben.

Die Spätzle sind fertig, wenn sie an der Oberfläche schwimmen.

Nährwertangaben pro Portion:

Kalium:	60 mg = 3 %
Phosphat:	60 mg = 5 %
Eiweiß:	5 g
KH:	25 g