



NÄHRWERTE PRO STÜCK

Kalorien	687 kcal
Kohlenhydrate	78 g
Fett	26 g
Eiweiß	34 g

DINKEL

SPÄTZLE

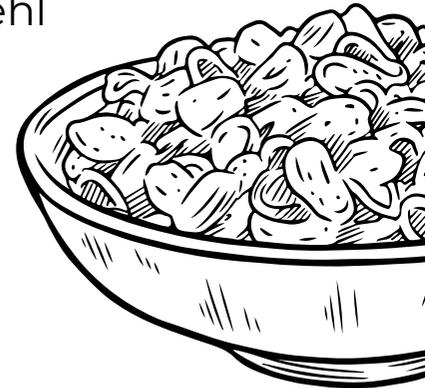
Brokkoli und Spinat





4 Portion ZUTATEN

400 g	Dinkelmehl
300 ml	Milch
4	Eier
500 g	Brokkoli
50 g	Tomaten
2EL	Olivenöl nativ
50 g	Mozarella gerieben
etwas	Salz, Spinat
1	Zwiebel



ZUBEREITUNG

Mehl, Milch, Eier, Öl und Salz zu einem glatten Teig mixen und 15min. ruhen lassen.

Gemüse waschen und klein schnibbeln. Brokkoli 5min. bissfest kochen. Salzwasser zum kochen bringen und den Spätzleteig mit einer Hoel reiben. Wenn sie schwimmen sind sie fertig.

Zwiebel schneiden, mit Öl anbraten und die fertigen Spätzle mitschwenken. Gemüse dazu, in eine Auflaufform geben, Käse darüber und bei 200° im Ofen überbacken. 🙌🙌

Falls du kein Spätzlehobel hast kannst du sie von einem Brett schaben oder durch ein grobes Sieb streichen.

