



# Roggenbrotknödel / Roggenbrotklöße



Zubereitungszeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad:

## Zutaten

(für 12 Knödel)

- › 500 g reines Roggenbrot, gerne auch Vollkorn
- › 50 ml MCT-Emulsion (z.B. Liquigen)
- › 200 ml fettarme Milch (unter 1 % Fettgehalt)
- › 1 Zwiebel
- › ½ Gemüsebrühwürfel
- › 2 Eiklar
- › 1 ganzes Hühnerei
- › 2 gehäufte Esslöffel Weizenvollkornmehl
- › Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- › Grüne Petersilie

## TIPP:

Die Knödel eignen sich auch gut zum Tiefkühlen.

## Zubereitung

Das Roggenbrot in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. (Hinweis: Roggen hat einen niedrigeren glykämischen Index und damit eine niedrigere glykämische Last als Weizen)

Die fettarme Milch der MCT Emulsion, dem ganzen Hühnerei und dem Eiklar verrühren, salzen und über die Brotwürfel leeren. Die Petersilie hacken und gemeinsam mit der Prise Muskatnuss und dem Pfeffer unter die Brotwürfel rühren. Die 1 Zwiebel hacken und in etwas Suppe (Gemüsebrühwürfel) dünsten, bis das Wasser verkocht ist. Die Zwiebel unter die Brotwürfel mengen und den Knödelteig nun 20 Minuten ruhen lassen. Einen Topf mit Salzwasser erhitzen. Nach dem Rasten des Teiges noch 2 gehäufte Esslöffel Weizenvollkornmehl untermischen. Die ideale Konsistenz des Teiges ist weich, es sollte jedoch nicht schwierig sein, mit nassen Händen Klöße/Knödel zu formen. Die fertigen Knödel sollen dann für 15 Minuten im Salzwasser leicht ziehen (nicht kochen). Danach nimmt man sie mit einem Sieb, Schaumlöffel oder Lochschöpfer heraus, serviert sie entweder sofort oder kann sie über Dampf warmhalten.

*Guten Appetit!*



Nährwerte je gehäuftem Esslöffel:		
Kohlenhydrate	MCT-Fett*	Gesamt-fett
25 g	1,9 g	3 g

\* 1.1 g langkettige Fettsäuren (= 6.5 % der Energie)

## Zuckerbarometer



Abgeleitet von Roggenbrot (GI 65 – mit Formelberechnung). Die glykämische Last kann durch Ergänzung mit Gemüse/Salat reduziert werden. Roggen hat einen niedrigeren glykämischen Index und damit eine niedrigere glykämische Last als Weizen.

Beachten Sie bitte auch die Gebrauchsanweisung für die Rezeptsammlung für FCS-Betroffene!

Rezept erstellt und zubereitet von: Mag. Gabriele Skacel, Diätologin, Wien, Österreich