

Schlesische Pflaumenknödel

Zutaten:

Rezept für 6 Stück

6 entsteinte Pflaumen (120 g)
250 g Mehl
100 ml Milch
½ Würfel Hefe
1 Ei
1 TL Zucker
Zimt
Zucker zum Bestreuen
Salz

Zubereitung:

Aus Mehl, Milch, Hefe, Ei, Zucker und 1 Prise Salz einen Hefeteig zubereiten. Der Teig soll trocken und nicht zu klebrig sein.

Einen Topf mit Wasser aufsetzen.

Während das Wasser warm wird, umhüllt man die Pflaumen mit einer dünnen Schicht Hefeteig und formt so 6 Knödel.

Die Knödel in das kochende Wasser geben und etwa 20 Minuten unter gelegentlichem Drehen kochen lassen. Anschließend die Knödel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen, mit Zimt und Zucker bestreuen und servieren.

Tipp für Dialyse-Patienten:

Mit abgetropften Pflaumen aus der Konserve vermindert sich der Kaliumgehalt pro Knödel auf 129 mg (6% vom Tagesbedarf).

Kalium: 150 mg

Phosphor: 92 mg

Energie: 180 kcal