



## Vegane Spatzeln

Zutaten für 2 Person Kraut- bzw. Gemüsespatzeln  
oder für 4 Portionen „Beilage“:

200	g	griffiges Weißmehl oder Vollkornmehl
1	Prise	Salz
1	Prise	Muskatnuss, frischgemahlen

ca.210	ml	Wasser
2 TL-gestrichen		MyEi, Volleipulver

Salzwasser zum Kochen

Herstellung:

1. Vollkornmehl in eine Schüssel geben und mit einer Prise Salz und frisch geriebener Muskatnuss zu vermischen.
2. Volleiersatz mit einem Schneebesen in das Wasser einrühren, zum Mehl geben und kurz zu einem glatten, zähen Teig verrühren.
3. Der Teig muss „vom Kochlöffel reißen“ – wenn er zu flüssig ist, noch etwas Mehl zugeben, im anderen Fall noch etwas Wasser.
4. Durch einen Spatzelsieb/-hobel in kochendes Salzwasser drücken.

Hinweis:

- MyEi – Volleipulver ist ein Eiersatzpulver aus pflanzlichem Eiweiß, Gelbwurzpulver, Maltodextrin, Johannisbrotkernmehl und Steinsalz.
- Es ersetzt Hühnereier biologisch, ist universell einsetzbar für das eifreie Backen, für Saucen, Cremen, Kuchen, Panaden uvm.

TIPP:

- Geht auch ohne den Volleiersatz, die Spatzeln sehen aber mit dem griffigen Mehl sehr bleich aus und wirken nicht appetitlich.