Email: info@govindanatur.de Tel: 06321 49930-0 Web: www.govinda-natur.de

Erdmandel-Haselnuss-Knödel

Zubereitungszeit: 2 h

Kochzeit: 30 min

Gesamtzeit: 2 h 30 min

Portionen: 2

Zutaten

200 g vegane Quark-Alternative

1 Esslöffel Dattelsirup

60 g Gries

60 g gemahlene Erdmandeln

1 Teelöffel Johannisbrotkernmehl

4 Teelöffel Haselnusscreme

1 Esslöffel gemahlene Haselnüsse

1 Teelöffel Kokosblütenzucker

1 Teelöffel Zimt

Etwas vegane rote Grütze oder Sauerkirsch-Kompott

1 Handvoll frische Beeren

Zubereitung

1.

Nimm 2 EL gemahlene Erdmandeln ab und stelle sie beiseite.

2.

Verrühre die vegane Quark-Alternative mit dem Dattelsirup in einer Schüssel.

3.

Gib die restlichen gemahlenen Erdmandeln, den Gries und das Johannisbrotkernmehl dazu und verrühre alles zu einem glatten Teig.

4.

Stelle den Teig für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kalt, besser über Nacht.

5.

Koche in einem großen Topf Wasser auf. Teile währenddessen den Teig in 4 gleichgroße Teile, forme Kugeln daraus und forme mit einem Finger eine Mulde in der Mitte.

6.

Gib die Haselnusscreme mit einem Teelöffel in die Mulde und verschließe den Knödel wieder.

7.

Reduziere die Hitze des Wassers und gib die Knödel ins leicht siedende Wasser. Sie sind nach etwa 10 Minuten fertig, sobald sie von alleine nach oben schwimmen.

8.

Mische, während die Knödel kochen, in einer kleinen Schüssel die beiseite gestellten gemahlenen Erdmandeln mit den gemahlenen Haselnüssen, dem Kokosblütenzucker und dem Zimt.

9.

Hebe die Knödel mit einer Abschöpfkelle aus dem Wasser und wälze sie in der Panade, bis sie von allen Seiten schön bedeckt sind.

10.

Gib deine rote Grütze oder dein Sauerkirsch-Kompott auf einen Teller und serviere die Knödel darauf.

Lass es dir schmecken!