

# Vollwertspätzle



Rezept für 4 Portionen  
Dauer: ca. 60 Minuten

## Zutaten:

Zutat	Menge
Vollkornmehl	25 Dekagramm
Weizenmehl (glatt)	10 Dekagramm
Rohe Hühnereier - mittel	2 Stk.
Vollmilch	150 ml
Sauerrahm / saure Sahne	4 Esslöffel
Salz	1 Teelöffel
Muskatnuss / Muskatnuß / Muskatnuß / Muskatnuss	1 Prise(n)

## Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem glatten geschmeidigen Teig verrühren und kurz durchziehen lassen.

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Nun mit dem Spätzlehobel die Spätzle in kleineren Portionen ins siedende Wasser einkochen. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, sind sie fertig.

In einem Sieb abtropfen lassen und mit heißem Wasser abspülen. Je nach Lust und Laune weiterverarbeiten.

Gutes Gelingen wünscht



Link zu diesem Rezept: <http://www.koch-idee.at/Rezept-1664-Vollwertspaetzle.html>  
Mehr leckere Koch-Ideen zum Nachkochen gibts auf [www.koch-idee.at](http://www.koch-idee.at)