



Vegane Zwetschgenknödel

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, mehligkochend	800 g
Weizenmehl, Type 405	400 g
Vemondo veganes Ei-Ersatz	4 EL
Haferdrink Barista	150 g
Zucker	3 EL
Salz	
Zwetschgen	350 g
Margarine, vegan	5 EL
Brauner Zucker	2 EL
Paniermehl	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, Kartoffelstampfer

1. Kartoffeln schälen, waschen, in kleine Stücke schneiden und in einem Topf mit ausreichend Wasser aufkochen. Kartoffeln für ca. 20 Min. weich kochen. Anschließend abgießen und ausdampfen lassen.
2. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse geben oder mit einem Kartoffelstampfer stampfen. In einer Schüssel Kartoffeln, Mehl, Vemondo Ei-Ersatz, Haferdrink Barista, Zucker und eine Prise Salz zu einem Teig vermengen.
3. Zwetschgen waschen, halbieren und Stein entfernen. Mit ca. 2 EL des Knödelteiges um jeweils eine Zwetschgenhälfte einen Knödel formen. Mit dem restlichen Teig und den übrigen Zwetschgenhälften genauso verfahren.
4. In einem Topf Wasser aufkochen. Hitze reduzieren, bis das Wasser nicht mehr sprudelt. Zwetschgenknödel darin ca. 10 Min. gar ziehen, bis sie an der Oberfläche schwimmen.
5. In einer Pfanne Margarine auf kleiner Stufe schmelzen. Braunen Zucker und Paniermehl zugeben und langsam ca. 5 Min. braun werden lassen.
6. Zwetschgenknödel aus dem Topf nehmen, etwas abtropfen lassen und mit der braunen Margarinemischung garniert servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	751 kcal
Kohlenhydrate	134 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	15 g