

Nährwertberechnung für:

Spinatknödel mit Käsekern

Menge für 1 Portion

Zutaten:

300 mg Speisesalz
 200 mg Pfeffer
 400 g Spinat tiefgefroren
 450 g Semmelwürfel
 250 g Kuhmilch
 4 EL Weizen Mehl
 120 g Bierkäse 15%
 2 Stück Hühnerei frisch
 200 mg Muskatnuss
 1 Messerspitze Speisesalz

Beschreibung:

Spinat erwärmen und passieren. Knödelbrot ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Die Hälfte vom Spinat mit Milch, Knödelbrot, Mehl und Ei vermischen und würzen. Sollte die Masse zu weich geraten sein, mit Brösel festigen.

Käse in Würfel schneiden. Mit nassen Händen Knödel formen mit einem Käsewürfel in der Mitte.

Wasser mit Salz zum Kochen bringen, Knödel hineingeben und im siedenden Wasser ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Dazu einen Salat genießen!

GDA Kennzeichnung pro Portion:

Nährwertangaben	pro 100 g	pro Portion (20 g)	% GDA (20 g)
Brennwert	386 kJ 92 kcal	77 kJ 18 kcal	<1 % <1 %
Eiweiß	5,7 g	1,1 g	2 %
Kohlenhydrate	13,8 g	2,8 g	1 %
davon Zucker	0,8 g	0,2 g	<1 %
Fett	1,4 g	0,3 g	<1 %
davon gesättigte Fettsäuren	0,5 g	0,1 g	<1 %
Ballaststoffe	1,4 g	0,3 g	1 %
Natrium	0,2 g	0,0 g	2 %

Broteinheiten	1,1 BE	0,2 BE
Cholesterin	23,4 mg	4,7 mg