
Quelle: Land OÖ

Apfel Nockerl

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Apfel: 500 g
- Zitrone, Saft: 1 Stück
- Mehl: 150 g
- Vollkornmehl: 150 g
- Ei: 2 Stück
- Milch: 250 ml
- Salz: 1 Prise(n)

Zubereitung:

Apfelmasse: Äpfel schälen, vierteln und mit etwas Wasser und Zitronensaft weich kochen. Die Äpfel anschließend je nach gewünschter Konsistenz mit einer Gabel etwas zerdrücken oder pürieren.

Nockerl: Mehl, Salz, Milch und die Eier zu einem weichen Teig verrühren. Mit einem Löffel Nockerl formen und in Salzwasser ca. sechs Minuten kochen lassen.

Die Nockerl mit der Apfelmasse vermischen und nach Belieben z.B. mit etwas Zimt und Zucker abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
413 kcal	6,3 g	2,5 g	69 g	21 g	15 g	7,48 g	0,68 g

Allergen(e):

A - Gluten	C - Eier	G - Milch