



ZENTRUM FÜR
AMBULANTE REHABILITATION
HERZ & KREISLAUF DRESDEN

Hefeklöße für Diabetiker

- 4 Personen -

Zutaten:

250 g Dinkelvollkornmehl

250 g Weizenmehl (405)

¼ l entrahmte Milch

25 g Hefe

1 Ei

4 EL Speiseöl

Salz, 12 Spritzer Süßstoff

Zubereitung:

Mehl sieben und eine Mulde formen · in die Mulde etwas handwarme Milch gießen und die Hefe darin auflösen · alle Zutaten vermengen und mindestens 10 min. kneten · wenigstens 30 min. gehen lassen · den Teig nochmals kneten, mit Salz und Süßstoff abschmecken und 12 Klöße formen · nochmals wenigstens 30 min. gehen lassen · 12 min. dämpfen · nach dem Herausheben sofort mit zwei Gabeln jeden Kloß aufreißen

Nährwertangaben:

1 Kloß = 147 kcal

2 KHE