

Grundrezept für Vollkornnudeln



Nährwert pro Portion:

Kilokalorien:	156 kcal
Kohlenhydrate:	26 g
Eiweiss:	5,8 g
Fett:	1 g
Zeitaufwand:	120 Minuten
Schwierigkeitsgrad:	mittel

Zubereitung:

Schritt 1:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit en Knethacken des Handrührgerätes verarbeiten. Dann mit den Händen so lange kneten, bis der Teig glatt und geschmeidig ist. Eventuell nochmal etwas Wasser hinzufügen. Den fertigen Teig mit Folie abdecken und bei normaler Zimmertemperatur ca. 1 Stunde ruhen lassen.

Schritt 2:

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und in beliebige Formen schneiden.

Schritt 3:

Die Nudeln ja nach Rezept weiter verwenden oder aufgehängt trocknen.



Zutaten für 1 Portion:

- 250 g Weizenvollkornmehl
- 2 Stk Eier
- 1TL Meersalz
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1-2 EL Wasser