

Germknödel im Thermomix



Zutaten: 4 Portionen

- 200g Mehl
- 1 Ei
- 50ml Milch
- 2 EL Zucker
- 10g Hefe
- 500g Wasser
- 4 EL Pflaumenmus



Zubereitung:

- Milch, Hefe und Zucker in den Mixtopf geben und 2 min /37°/ Stufe 2 vermischen.
- Mehl und Ei zugeben und alles ca. 3 Minuten zu einem Teig verkneten.
- Teig aus dem Topf nehmen und in 4 Portionen teilen und zu kleinen Fladen formen. Je 1 EL Pflaumenmus in die Mitte geben und zu einem Bällchen formen. Diese in den gefetteten Varoma geben und an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.
- 500g Wasser in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und alles 20min/ Varoma/ Stufe 1 garen.
- Den Germknödel mit Vanillesoße servieren.

Nährwerte pro Portion:	237 kcal	7g EW	2g Fett	47g KH	2,2g Ballaststoffe
------------------------	----------	-------	---------	--------	--------------------