

Dauer: Schnell

.....

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Nachspeisen

.....

Saison: Ganzjährig

.....

Für: 4 Personen

.....

Verfasst von: Andrea Schilchegger

.....

Zutaten

.....

500 G Weizenmehl

.....

1 TL Salz

.....

0,5 L kochende Milch

.....

CA. 50 G Butter

.....

EINE

HANDVOLL Schwarzbeeren

.....

Zubereitung

1. Zutaten rasch zu einem Teig verrühren.

2. Großzügig Butter in einer Pfanne erhitzen, den Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten goldbraun braten.
3. Dann den Teig mit einer Teigschaufel (Muaser) mundgerecht zerkleinern.
4. Zum Schluss noch frische Schwarzbeeren (auch Kirschen oder andere Früchte) dazugeben und kurz unterheben.

Isst-Gut-Rezept, Mehlspeisen-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Es darf auch einmal ein Mehlspeistag sein!

Ideal als Vorspeise ein Salatteller mit Joghurtdressing und zum Muas ein Glas Milch!

Kann je nach Saison mit oder ohne Früchte gegessen werden.

Bei uns üblich mit Schwarzbeeren oder Kirschen!