

Meisen-Knödel Selbermachen

damit ihr den Meisen-Knödel-Halter neu befüllen könnt

Für 10 - 12 Meisen-Knödel braucht ihr:

500 g Fett

z. B. Rindertalg (durch den Fleischwolf gedreht) oder Bio-Pflanzenfett (z. B. Kokosfett - bitte kein Palmfett verwenden)

200 g Getreideflocken

z.B. Haferflocken oder Dinkelflocken

200 g Sonnenblumenkerne

100 g andere Körner und Samen

z.B. Haselnussbruch, Erdnussbruch, Leinsamen, ...

Und so wird's gemacht:

1. Das Fett in einem Topf vorsichtig erwärmen, bis es flüssig ist (nicht zu heiß machen, sonst riecht es unangenehm)
2. Getreideflocken, Sonnenblumenkerne, Körner und Samen unterrühren
3. Abkühlen lassen, bis die Masse etwas fest wird
4. Meisen-Knödel mit der Hand formen und ganz abkühlen lassen.

Zubereitung ohne erhitzen:

Das Fett und alle anderen Zutaten in eine Schüssel geben und mit der Hand fest kneten.

Tipp: Am Anfang geht das etwas schwer.

Durch die Wärme der Hände wird das Fett langsam weich.

Wenn alle Zutaten gut vermischt sind, könnt ihr schöne runde Knödel formen.

Viel Spaß beim Meisen-Knödel machen wünscht Euch das Team vom



Naturpark Altmühltal
Südliche Frankenalb e.V.