

Zdrave knedle



težina: **lako**

za: **6** osoba

vreme pripreme: **40** min

Sastojci

Potrebno je:

- **1 šoljica** kus-kusa
- **2 šoljice** vode
- **prstohvat** soli
- **1 šoljica** speltinog brašna
- **1** jaje
- **na vrh kašičice** praška za pecivo
- **po želji** sveže ili voće iz kompota
- **malokaka** ili neskvika

Priprema

Vodu sipati u sud, dodati prstohvat soli i staviti na jaku vatru da provri. Kad pocne da vri, umešati šoljicu kus-kusa. Promešati kratko, pa skloniti sa vatre i ostaviti da se prohladi.

U ohla?eno dodati jednu šoljicu speltinog brašna, jedno jaje i na vrh kasicice praška za pecivo. Formirati knedlice i puniti ih po želji (ja sam punila vocem iz kompota).

Staviti ih da se kuvaju u vodi koja vri. Kada su gotove, isplivaju na površinu (za nekih 8-10 minuta).

Vaditi ih rešetkastom kašikom i po želji uvaljati u kakao ili neskvik prah.

Savet