

Zdrave knedle



težina: **lako**

za: **6 osoba**

vreme pripreme: **40 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **1 šoljicakus-kusa**
- **2 šoljicevode**
- **prstohvatsoli**
- **1 šoljica speltinog brašna**
- **1 jaje**
- **na vrh kašicice praška za pecivo**
- **po želji sveže ili voce iz komposta**
- **malokaka ili neskvika**

Priprema

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

U ohlaeno 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 komposta).

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