

Germknödel

Eine beliebte und köstliche Mehlspeisenspezialität aus süßem Hefeteig!

**glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp,
fruktosearm siehe Tipp**



Für 6 Germknödel

Für den Teig:

1 Würfel Frischhefe oder 2 P. Trockenhefe
325ml lauwarme Milch (ggf. laktosefrei)
500g Mehlmischung Mix Brot von Schär
70g Zucker
70g flüssige Butter (ggf. laktosefrei)
2 TL Flohsamenschalenpulver
2 gestrichene TL Xanthan
1 Ei
1 Eigelb
1 P. Vanillezucker

Für die Pflaumenfüllung:

200g Pflaumenmus
1 TL Rum

Außerdem:

100g gemahlener Mohn
Vanillesoße oder warme Butter (ggf. laktosefrei)
Puderzucker nach Belieben

Milchfrei – Tipp: Für den Teig Milch durch eine vegane

Alternative ersetzen, z.B. Mandeldrink. Vegane Margarine anstatt Butter verwenden. Vanillesoße aus einem veganen Milchersatz, z.B. Cashewdrink, herstellen.

Fruktosearm – Tipp: Zucker durch etwa 90g Getreidezucker austauschen. Anstatt Vanillezucker etwas Vanillearoma verwenden. Pflaumenmus durch einen fruktosearmen Fruchtaufstrich ersetzen, z.B. Erdbeer-Rhabarber. Rum weglassen oder Rumaroma verwenden. Vanillesoße mit Getreidezucker anstatt Zucker zubereiten. Puderzucker durch Getreidezucker ersetzen.



1. Alle trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und mischen.



2. Die Hefe in der lauwarmen Milch auflösen.



3. Alle restlichen Zutaten für den Teig mit in die Schüssel geben. Die Zutaten mit einem Kochlöffel oder einem Rührgerät verrühren.



4. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, mit wenig Mehl bestäuben und mit bemehlten Händen zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig in 6 Stück teilen.

5. Pflaumenmus und Rum verrühren.



6. Jedes Teigstück kurz kneten und zu einem Fladen auseinanderdrücken. Mittig einen halben Esslöffel Pflaumenmus auf den Teig geben, den Teig umklappen und vorsichtig zu einer Kugel formen.



7. Die Teigkugeln auf ein mit Mehl ausgestreutes Backblech legen und mit wenig Milch bepinseln, damit die Teigoberfläche nicht austrocknet. An einem warmen Ort etwa 45 Minuten aufgehen lassen. Damit glutenfreier Hefeteig gut aufgeht, gibt es hier hilfreiche

Tipps: http://www.rezepte-glutenfrei.de/?page_id=5996



8. Einen Dampftopf zur Hälfte mit Wasser befüllen, den Dampfaufsatz aufsetzen und das Wasser zum Kochen bringen.



simmern.

9. Je zwei Germknödel in den Topf legen und bei geschlossenem Deckel etwa 15 Minuten garen. Anmerkung: Wer keinen Dampftopf zuhause hat, kann die Germknödel auch in heißem Wasser garen. Das Wasser sollte jedoch nicht sprudelnd kochen, sondern eher



10. Germknödel aus dem Topf nehmen und sofort mit Vanillesoße oder warmer Butter und Mohn servieren.

Fertige Germknödel:



