

Grießnockerlsuppe

Nockerl aus Reisgrieß – eine beliebte Suppeneinlage!

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, fruktosearm, histaminarm
siehe Tipp



Für 3-4 Personen

$\frac{1}{4}$ L Milch (laktosefrei)

70g Reisgrieß*

1 Ei

1 $\frac{1}{2}$ Liter Brühe

Salz

Schnittlauch

1. Die Milch aufkochen, Grieß und etwas Salz einstreuen und rasch zu einem festen Brei kochen. Etwas auskühlen lassen, dann das Ei untermischen.

2. Mit zwei Teelöffeln Nockerl formen und in die leicht kochende Brühe einlegen. Die Nockerl 5 Minuten leise kochen lassen, abschmecken und mit Schnittlauch bestreuen.

*Kommt Reisgrieß in Vollkornqualität zum Einsatz, so sind 90g davon notwendig.

Histaminarm – Tipp: Anstatt dem Ei können zwei Eigelb verwendet werden. Bezüglich der Brühe ist Gemüsebrühe verträglicher als Hühner- oder Rinderbrühe. Auch Schnittlauch enthält Histamin, deshalb sparsam verwenden.