



Zuckerfreie Zwetschkenknödeln

Ein wahrer Klassiker der österreichischen Mehlspeisküche ist der Topfenknödel. Je nach Saison gibt es zahlreiche Varianten davon, vor allem die Fülle und das Topping verändern sich. In den wärmeren Monaten bietet sich regionales Obst als Füllung an. Die Marillen im Frühsommer und die Zwetschke jetzt im Hochsommer.

Anstelle von Omas Würfelzucker als Kern-Ersatz und Geschmacksverstärker formen wir in unserem Rezept ein daumengroßes Kügelchen mit hausgemachtem, zuckerfreiem Marzipan.

In den kälteren Monaten kann die Fülle nur Marzipan, [Haselnuss Creme \(hier bestellen\)](#) oder ein Stück [Schokolade von Biosüße \(hier bestellen\)](#) sein, natürlich auch in zuckerfreier Form.

Wir verwenden bei unserem Rezept halb Dinkelmehl und halb Dinkelgrieß und natürlich [Erythrit von Biosüße zum Süßen \(hier bestellen\)](#).

Bei den Bröseln greifen wir auf Dinkelbrösel zurück. Wer möchte, kann die süßen Knödel zusätzlich auf einer zuckerfreien Beerensauce anrichten.

Die Zutaten für 4 Portionen:

250	g	Topfen
70	g	Dinkelmehl
70	g	Dinkelgrieß
40	g	Butter für den Teig
1	Prise	Salz
1	Stk	Ei
500	g	Zwetschken
60	g	zuckerfreies Marsipan von Sukrin (-> hier bestellen)
150	g	Butter für die Bröseln
150	g	Dinkelbröseln
30	g	Biosüße Powder (-> hier bestellen)

Die Zubereitung:

1. Aus Topfen, Dinkelmehl, Dinkelgrieß, Salz, Ei und flüssiger Butter einen Teig glatten zubereiten und für 1 Stunde an einem kühlen Ort rasten lassen.
2. Jetzt die Zwetschken waschen und entkernen.
Anstelle des Kerns ein kleines Marsipankügelchen in jede Zwetschke geben.
3. Den abgekühlten Teig zu einer Rolle formen, in Scheiben abschneiden und die Zwetschken mit dem Teig umhüllen und zu Knödeln formen.
4. Wasser (je nach Topf zwischen 1,5 und 2 Liter) mit Salz zum Kochen bringen.
Jetzt die Knödeln einlegen und für ca. 10 Minuten köcheln lassen.
5. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Dinkelbrösel darin goldgelb rösten. Danach die abgeseihten Knödeln in den Bröseln rollen, anrichten und mit [Biosüße Powder \(-> hier bestellen\)](#) bestreuen.

Tipp: Die rohen, gefüllten Fruchtknödeln können auch tiefgekühlt werden und dann je nach Lust und Hunger zu jeder Jahreszeit verzehrt werden.



Jetzt bestellen!