

Knedle ze śliwkami EduChefa

Ostatnio prezentowaliśmy przepis na ciasto ze śliwkami. Mamy nadzieję, że wszystkim, którzy spróbowali je zrobić wraz ze swoimi maluchami bardzo smakowało. W EduChefie sierpień jest zdecydowanie śliwkowym miesiącem dlatego proponujemy wszystkim chyba znane i przez wszystkich lubiane – knedle śliwkowe. Knedle śliwkowe nie tylko napełnią głodne brzuszki, ale tym najmłodszym podczas ich przygotowywania usprawnią pracę rączki – niezbędną do późniejszej nauki pisania. Życzymy zatem *wszystkiego śliwkowego.*



Składnik na 3-4 osoby:

- ok 3/4 kg ugotowanych ziemniaków
- 1,5 szklanki mąki (czasem więcej jak ziemniaki są mniej suche)
- jajko
- 1/2 kg śliwek
- cukier

Sposób przygotowania:

1. Ziemniaki mielimy w maszynce. Wbijamy jajko, dodajemy mąkę i mieszamy dokładnie.
2. Śliwki drylujemy z pestek.
3. Zagniatamy ciasto na knedle i z jego fragmentu formujemy waleczek, z którego odcinamy kawałki ok 3 x 4 cm. Te kawałki rozplaszczamy dłonią. Na każdym umieszczam pół śliwki i sypiemy płaską łyżeczkę cukru.
4. Zawijamy i formujemy zgrabną kuleczkę. Następnie wrzucamy kulki do osolonego wrzątku i gotujemy ok. 6 minut od ponownego wrzenia wody.
5. Podajemy z bułką lub śmietaną .

W wersji dla diety bez-jajecznej jajka możemy zastąpić puree owocowym. 1 jajko = 1/4 szklanki puree bananowego, jabłkowego, z suszonych śliwek, ziemniaczanego, dyni lub avocado. Można także wykorzystać mąkę kukurydzianą. W tym przypadku 1 jajko = 2 łyżki mąki kukurydzianej.

W wersji dla diety bezglutenowej polecamy dodawanie dostępnych na rynku mąk bezglutenowych lub mąki ryżowej czy kukurydzianej.

Smacznego!

EduChef

Rajszew, ul. Modlińska 75

05-110 Jabłonna

Tel. 661-333-175, 661-333-170

www.educhef.pl