

Gesundheitstreff EULE



Vollkornnudeln

Zutaten:

400 g Vollkorndinkelmehl oder Mischung mit Hartweizenmehl
225 g heißes Wasser

Zubereitung:

Feines Mehl, heißes Wasser zugeben. Beides verrühren und nachdem der Teil etwas abgekühlt ist, mit den Händen die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Nach Geschmack kann man Salz und/oder etwas Öl in den Teig geben.

Entweder in der Nudelmaschine zu Teigplatten und dann zu Bandnudeln verarbeiten.

Entweder sofort verwenden oder ca. 24 Stunden auf einem Rost trocknen lassen. In einer Dose oder Glas können sie länger kühl und trocken aufbewahrt werden.