

Hanfspätzle

Hanfspätzle

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Eier
- 250 g Mehl
- 50 g [Hanfprotein 56](#)
- 1 EL [Hanföl](#)
- Salz
- 250 ml Milch
- [Bio Hanfsamen geschält und geröstet](#)

So geht's

Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren. Salzwasser zum Kochen bringen, den Teig durch ein Nockerlsieb ins kochende Wasser streichen. Spätzle aufkochen, abseihen und abschwemmen. Mit Hanföl überträufeln und mit gerösteten, geschälten Hanfsamen bestreut servieren.

Passt gut als Beilage: grüner Salat

Gutes Gelingen!

Rezept von Rebecca T.