

# Low carb Kichererbsenspätzle



Foto von Gisela Martin

Rezept stammt aus Buch "Low carb-Abendessen – Über 60 Low carb Rezepte" und wurde auf CC umgeschrieben

## *Anmerkung:*

*Kichererbsen haben weniger Kohlehydrate als Weizenmehl. Das Gericht in Summe hat pro Portion 290 kcal, ca. 19 gr. Eiweiß/46 gr. KH – ob das wirklich noch als LC bezeichnet werden kann, möchte ich nicht beurteilen. Aber eine schmackhafte, gesunde, kohlehydratreduzierte Variante ist es auf jeden Fall.*

## **Zutaten 4 Personen:**

280 gr. Kichererbsen (ich hatte geschälte Kichererbsen, die ich mit der Stahlgetreidemühle gemahlen habe)

3 Eier

ca. 10 EL Mineralwasser (bis Teigkonsistenz passt)

2 TL Salz  
Prise Muskatnuss

## **Zubereitung:**

Geschälte Kichererbsen direkt in den Kessel mit der Stahlgetreidemühle mahlen (alternativ Kichererbsenmehl verwenden).

Andere Zugaben zugeben. K-Haken einsetzen und alles ein paar Minuten rühren lassen.

Salzwasser zum Kochen bringen und ins Wasser schaben (oder mit Spätzlehobel/Spätzlepresse...) und 1-2 Minuten kochen lassen, bis sie an die Oberfläche kommen.