



Thausing Naturkost
Matzendorf 5
A- 9064 Pischeldorf
www.thausing-naturkost.at



Käsespätzle, Nockerln mit Thausing Bio-Leinfett

Thausing Bio-Leinfett ist ein **cholesterinfreies** Gemisch aus Bio-Leinöl, naturreinem, ungehärtetem Bio-Kokosfett, gewürzt mit Zwiebel und Knoblauch (Variante 1) oder aber mit zusätzlicher Zwiebelbeigabe (Variante 2).

Zutaten/Person: 50 dag Thausing Bio-Dinkelmehl
2 Eier
1/8 l Wasser o. Milch
25 dag geriebenen Käse (Tilsitter)
ca. 5 dag Thausing Bio-Leinfett mit Zwiebel
Schnittlauch, Muskatnuss, Pfeffer, Salz
1 El Thausing Bio-Leinö

Zubereitung: Mehl, Eier, Wasser (Milch) u. Salz zu einem mittelfesten Teig verrühren und anschließend durch ein Nockerlsieb in kochendes Salzwasser reiben und ca. 5 min. kochen lassen, bis alle Nockerl auf dem Wasser schwimmen, dann abschwemmen.
Pfanne leicht erhitzen, Leinfett zerlassen, Nockerl und (Käse) rein, umrühren, mit Schnittlauch, Muskatnuss u. Pfeffer und Salz würzen, beim Anrichten die Spätzle mit 1 El Leinöl verfeinern fertig!

Tip: mit frischem Salat der Saison und einem Glas Rotwein servieren!

Gutes Gelingen und Gesundheit
wünscht Ihnen
Ihr Leinölberater
Ing. Josef Horner

Sie erreichen uns unter: Tel: **0650 - 42 541 11**
E-mail: **info@thausing-naturkost.at**
josef.horner@gmx.at

PS: Empfehlenswert bei Krebs, besonders nach Chemotherapie, Magen-Darmerkrankungen, Diabetes mellitus und für solche, die gesund bleiben wollen!