Suflanis oder: Die flaumigsten Serviettenknödel im ganzen Ketoland

Rezept von Bumblebee im Ketoland

Gang: **Beilagen, Biltzgerichte, Knödel**Schwierigkeit: **einfach**

Portionen	Zubereitungszeit	Backzeit (Mikrowelle)
4 Portionen	5 Minuten	7 Minuten

Ketogene Knödel-Träume werden wahr – ein flaumiges kulinarisches Vergnügen, das jeden "echten" Knödel in den Schatten stellt. Mehl- und glutenfrei, aber eiweißreich, gesund – und selbstverständlich ketogen. 😊
Rezept ergibt ca. 4 Serviettenknödel-Suflanis zu je 3,1g KH (437,9 kcal)

Zutaten

Für die Suflanis:

- 90g **Mandelmehl** NICHT ENTÖLT
- 6g Weinsteinbackpulver
- 40g Proteinpulver neutral (sportness von DM oder **Viptamin Bio Protein**– siehe Hinweis weiter unten)

- 3 Eier (Größe L)
- Salz, Pfeffer
- 50ml Schlagsahne
- 50ml Mineralwasser
- 2 EL Olivenöl
- Petersilie frisch, fein gehackt
- etwas Knoblauch- und Zwiebelpulver
- Optional: 40g Mozzarella, klein gewürfelt

Zum Auspinseln der Tassen/Förmchen:

- ca. 2 EL Olivenöl

Zubereitung

Förmchen mit Olivenöl ausstreichen.
Mandelmehl, Backpulver und Proteinpulver vermischen.

Eier mit Olivenöl mit Gabel verquirlen, Mehlmischung und Sahne sowie Mineralwasser dazugeben und den Mozzarella sowie Gewürze und Petersilie untermengen.
Wichtig: die Masse gut abschmecken – sie darf keinesfalls fade schmecken, sondern sollte besser “leicht überwürzt” sein.

Teig gleichmäßig in die geölten Formen (Kaffeetassen oder Souffléeförmchen) füllen.

Backofen-Variante:

Suflanis auf das Backofengitter des auf 180°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Backofen geben und 25 Minuten backen.

Mikrowellen-Variante:

Alle Suflanis gleichzeitig in der Mikrowelle auf höchster Stufe 7:00 bis maximal 7:30 Minuten garen.

Nach Ende der Back- bzw. Garzeit Suflanis kurz überkühlen lassen, aus den Förmchen stürzen und anrichten.
Guten Appetit!

Anmerkungen

Eine tolle "Restlverwertung" für Semmelknödel und typisch österreichische Hausmannskost, die nicht nur als Restessen hervorragend schmeckt: "**G'RÖSTE KNÖDEL**":
Übrig gebliebene, erkaltete Suflanis in kleine Stücke schneiden, in reichlich Butter oder Olivenöl anbraten, zwei Eier dazugeben, und unter Rühren stocken lassen.
Salzen, pfeffern und mit Schnittlauch bestreuen.
Mit grünem Salat serviert ein fabelhaftes und wunderbar sättigendes Essen!