Köstliche Keto Mohn-Nudeln

Rezept von Bumblebee im Ketoland

Gang: **Desserts, Süße Naschereien, Vegetarisch**

Portionen	Zubereitungszeit	Kochzeit
3 Portionen	5 Minuten	20 Minuten

Willkommen im Naschkatzen-Paradies! Diese köstlichen süßen Mohnnudeln stehen dem Original in Nichts nach – sind aber mehlfrei, ohne Zucker und selbstverständlich glutenfrei! 😋
Rezept ergibt 3 sättigende Portionen zu je 5,9 Gramm KH.

Zutaten

Für den Teig:

- 250g Topfen (Quark), 20% Fettgehalt
- Prise Salz
- 30g Proteinpulver neutral (ich verwende VIPTAMIN – siehe wichtigen Hinweis hier!)
- 1 Ei (Größe L)
- 1 Eiklar

- 60g getrockneter Konjakreis
- Vanillepulver (gemahlene Vanille)
- 45g Stevia-Erythrit (Süßkraft 1:1 wie Zucker)
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- 40g Mandelmehl nicht entölt!
- 3g Johannisbrotkernmehl

Zum Ausrollen und Ausformen der Nudeln:

- ca. 15g Bambusfasern

Zum Schwenken und Bestreuen:

- 20g Butter
- 50g *geriebener* Mohn
- ca. 60g Stevia-Erythrit (Süßkraft 1:1 wie Zucker)

Zubereitung

Teig:

Stevia-Erythrit zu feinem Pulver mahlen.
Konjak-Reis in einem Blender ebenfalls fein mahlen.
Alle Zutaten für den Teig zügig zu einem homogenen Teig mixen. Teig für 30 Minuten in den Kühlschrank geben.

Bambusfasern auf eine Arbeitsfläche streuen, jeweils circa 1/4 vom Teig abnehmen und den Teig auf der Arbeitsfläche zu dünnen, etwa fingerdicken Rollen rollen.

Von den Teigrollen jeweils circa 5 cm lange Stücke abstechen und die Enden mit den Fingern leicht spitz in die typische Form rollen.

Den gesamten Teig auf diese Weise verarbeiten.

Währenddessen einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen.
Wenn das Wasser kocht, alle Nudeln in das Kochwasser geben, den Topf mit dem Deckel zudecken und die Kochplatte ausschalten.
Die Nudeln nun 15 Minuten im Wasser zugedeckt auf der heißen Kochplatte gar ziehen lassen, bis sie oben schwimmen.

Fertigstellung:

Stevia-Erythrit zu feinem Pulver mahlen.

Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Nudeln mit einem Siebschöpfer aus dem Kochtopf heben, kurz abtropfen lassen und alle Nudeln in die Pfanne geben. Die Nudeln in der heißen Butter rundherum schwenken – Achtung, nicht braten!

Nun die Kochplatte ausschalten, etwas Stevia-Erythrit zu den Nudeln geben und den geriebenen Mohn hinzufügen.

Mit einem Kochlöffel oder Spatel die Nudeln vorsichtig hin und herbewegen, bis sie rundherum mit Mohn benetzt sind.

Mohnnudeln auf Tellern anrichten, dick mit dem restlichen Puder-Stevia-Erythrit besteuen und servieren.