

# Forum Niere

## Rezeptsammlung

### Dampfnudeln

#### 1 Grundrezept, 15 Portionen

- 250 g Alpro Sojadrink,  
naturell
- 70 g Margarine
- 500 g Weizenmehl, Type 405
- 20 g Frischhefe
- 1 Ei (M)
- 1 kleine Prise Salz
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- 50 g Zucker

#### Zum Ausfetten der Form:

- 10 g Margarine

#### Zum Angießen:

- 200 g Alpro Sojadrink, naturell

#### Zum Bestreichen:

- 20 g Butter

#### Zum Bestäuben:

- 20 g Puderzucker

#### Zubereitung:

1. Sojadrink zusammen mit der Margarine erwärmen. Nunmehr alle Teigzutaten miteinander gut verkneten. Den Teigkloß in eine Schüssel geben und mit einem Küchentuch zugedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat. Eine Auflaufform ausfetten. 15 gleichmäßige Teigkugeln formen und mit etwas Abstand in die Form setzen. Erneut gehen lassen.
2. 200 g Sojadrink leicht erwärmen und auf den Boden der Form gießen. Die Form in den kalten Backofen schieben. Die Dampfnudeln bei 180 °C ca. 25 Minuten zu goldgelber Farbe backen.
2. Nach 10 Minuten Backzeit die Oberfläche der Dampfnudeln mit zerlassener Butter bestreichen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

#### Tipp von Huberta Eder, Gießen

- Dazu schmeckt Vanillesoße.

#### Nährwerte pro Portion:

Energie	200 kcal
Eiweiß	5 g
Fett	7 g
Kohlenhydrate	28 g
BE	2,5
Kalium	70 mg
Phosphor	40 mg