

## Sportler-Spätzle

Hier kommt eine sportliche Spätzle-Version mit extra viel Eiweiß und ohne Cholesterin! Die Konsistenz und der Geschmack haben uns überzeugt.

### Zutaten:

250 g SOJAFARM Naturtofu  
500 g Mehl  
350 ml Wasser  
2 TL Salz  
1 Msp Curcuma



### Zubereitung:

Den Naturtofu aus der Packung nehmen und in Stücke brechen. Anschließend mit 100 ml Wasser in einen Mixer geben und fein pürieren. Geht auch mit einem Pürierstab.

Das restliche Wasser, Curcuma, Salz und Mehl zugeben und gründlich zu einem glatten Teig verrühren, bis er Blasen wirft. Der Teig sollte nicht zu flüssig und nicht zu fest sein. Eventuell etwas Wasser oder Mehl zugeben, um die perfekte Konsistenz zu erreichen.

Reichlich Salzwasser in einem breiten und hohen Topf aufkochen. Den Spätzleteig portionsweise von einem Spätzlebrett ins Wasser schaben oder durch die Spätzlepresse hineindrücken. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, mit einer Schaumkelle herausheben und in einem Sieb abtropfen lassen.

Die Spätzle im Ofen warmhalten bis alle Portionen gegart sind.

Mit gerösteten Zwiebeln, (Veggie-)Käse und Schnittlauch servieren.

Guten Appetit!