

Semmelknödel

Rezept Info

ab ~8 Monate

Zutaten

- Zutaten 3–5 [Zwieback](#)
- 75 g Gemüse*
- 1 Esslöffel Haferflocken
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 3–5 EL Muttermilch/Anfangsmilch
- 1/2 Teelöffel Zitronensaft

* Gut geeignet sind Zucchini, Gurke und Avocado.

Zubereitung

1:

Zwieback zerbröseln. Zucchini/Gurke waschen und fein reiben bzw. Avocado schälen und mit der Gabel zerdrücken.

2:

Milch, Haferflocken und Rapsöl dazu geben und mit den Händen einen festen Teig kneten. Bitte gut durchkneten, da die Knödel sonst beim Kochen zerfallen.

3:

Aus dem Teig Knödel formen, in einen Kessel mit kochendem Wasser geben und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Dabei den Herd ausschalten, damit das Wasser nicht weiter kocht. Dazu schmeckt [Apfelmus](#).

