

# Mandel-Marillenknödel



## Zubereitungsinformationen



Portionen  
1



Zubereitungszeit  
40 Minuten



Schwierigkeitsgrad  
Einfach

Der österreichische Klassiker in einer veganen Variante mit unserem nussigen Mandelprotein. Vielen Dank an die waschechte Österreicherin und Foodbloggerin [Nina](#) für dieses leckere Rezept.

## Zutaten

### Für die Knödel:

200 g Soja-Quark

60 g Dinkelgrieß

40 g [Raab Vitalfood Bio Mandel Protein Pulver](#)

20 g [Raab Vitalfood Birkenzucker](#)

eine Prise Salz

4 Marillen (Aprikosen)

### Für die Brösel:

40 g Dinkel-Semmelbrösel

20 g geriebene Mandeln

10 g Rohrzucker

## So wirds gemacht

1. Für den Knödelt Teig Soja-Quark, Dinkelgrieß, Mandelmehl, Birkenzucker und eine Prise Salz miteinander verkneten.
2. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und etwa 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.
3. Die Marillen waschen und entkernen.
4. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, vierteln und jeweils ein Viertel um eine Marille wickeln.
5. In einem Topf Wasser aufkochen, etwas salzen und dann die Knödel in das kochende Wasser legen.
6. Während die Knödel kochen, Semmelbrösel, Mandeln und Zucker in einer Pfanne anrösten.
7. Die fertigen Knödel in den gerösteten Bröseln wälzen und servieren.