



2 Portionen (ca. 300 g)

70 g Kichererbsenmehl

70 g Teffmehl (oder Reismehl)

10 g Polenta (Maisgrieß)

80 g Tapioka-Stärke

1 TL Salz

Ca. 0,5 TL frisch geriebene Muskatnuss

0,5 TL Kurkuma-Pulver

180 ml Wasser



Zubereitung

- Mehle, Polenta, Tapioka-Stärke, Salz, Muskatnuss, Kurkuma in eine Schüssel geben, Zutaten mischen
- Wasser zufügen, alle Zutaten zu einem zähflüssigen Teig mischen (löst sich gut vom Schüsselrand)
- Gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, bei ca. zwei Drittel Herdhitze Teig portionsweise mit einem Spätzleschaber (z.B. „Spätzlemacher“ von Weis) oder Spätzlehobel ins Wasser geben
- Spätzle im leicht siedenden Salz-Wasser für 3 Minuten weich kochen (sie schwimmen dann oben)
- Spätzle über ein Küchensieb abgießen, dann mit kaltem Wasser abspülen (verhindert das Verkleben)
- sofort servieren oder abgekühlte Spätzle in Butter schwenken oder anbraten

! Tipps

- Wichtig: **Tapioka-Stärke** verwenden, keine Mais- oder Kartoffelstärke, damit die Spätzle eine gute Form bekommen und nicht matschig werden
- Wird Reismehl anstelle von Teffmehl verwendet, dann wird etwas weniger Wasser benötigt (160 ml)
- In dieser Blitzvariante entfallen das lange Teigschlagen und die Wartezeit für das Quellen
- Bayerische Spätzle sind etwas kürzer, dicker (ca. 160 ml Wasser nehmen), schwäbische Spätzle etwas länger und dünner (ca. 180 ml Wasser nehmen und einen Hobel für schwäbische Spätzle verwenden)
- Aufbewahrung: 2-3 Tage im Kühlschrank oder in einer Schicht ausgebreitet tiefkühlen (3-4 Monate)



Ungewöhnlich: Nudeln als Brainfood

Klassische Nudeln sind kohlenhydratlastig, sorgen für starke Insulinausschüttung und enthalten den Störfaktor Gluten, der der Darmschleimhaut und den Darmbakterien zusetzt.

Glutenfreie Nudeln sind, je nach gewähltem Mehl, nährstoffreicher, kohlenhydratreduziert und kommen ohne Gluten aus. Das tut nicht nur dem „zweiten Gehirn“, dem Darm, gut, sondern wirkt sich auch positiv auf die Gehirnleistung aus. Hülsenfrücthemehl (z.B. Kichererbsen) halten den Blutzuckerspiegel konstant. Teffmehl hat mehr Nervennährstoffe als Reismehl und ist arsenfrei.

Gehirnförderliche Gewürze wie Kurkuma und Muskatnuss sind ein weiterer Booster und machen solche Nudeln tatsächlich zu Brainfood.