



## Benötigte Zutaten

3	Eier (Größe L)
125 ml	<b>Premium Alpenmilch</b>
125 g	Grieß
60 g	Vollkornmehl
1 TL	Backpulver
300 g	Heidelbeeren (Blaubeeren)
etwas	<b>Premium Teebutter</b> (zum Ausbacken)

## Heidelbeer-Nocken

Schmecken auch kalt

### Anleitung

1. Die Eier trennen.
2. Eiklar zu steifem Schnee aufschlagen.
3. Die Heidelbeeren unter den Eischnee unterheben.
4. Dotter mit Milch, Grieß, Mehl und Backpulver glattrühren.
5. Den Eischnee mit den Heidelbeeren unterrühren.
6. Butter in einer Pfanne schmelzen.
7. Die Heidelbeer-Nocken nach und nach (esslöffelweise) in der Pfanne auf mittlerer Hitze braten.
8. Nach einigen Minuten wenden.
9. Wer mag, kann sie gemeinsam mit Apfelmus und Staubzucker servieren.

Tipp: Die Heidelbeernocken schmecken auch kalt als Fingerfood.



Ein Rezept von  
[cookingcatrin.at](http://cookingcatrin.at)