



**BezOkruszka.pl**

Zdrowe i pyszne  
przepisy bezglutenowe

# Bezglutenowe knedle ze śliwkami

- 800 g ziemniaków najlepiej mączystych
- 130 g mąki ryżowej
- 70 g mąki ziemniaczanej
- 1 jajko
- 1 łyżka cukru (użyłam ksylitolu)
- szczypta soli
- ok. 30 śliwek węgierek



PRZEPIS NA OK. 30 KNEDLI



Bezglutenowy

ZAWIERA:



Jaja



Cukier

**1.** Obierz, opłucz i ugotuj ziemniaki w osolonym wrzątku do miękkości. **2.** Po odcedzeniu przeciśnij przez praszkę lub rozgnieć je dokładnie tłuczkiem, tak aby nie pozostały w nich żadne grudki. Odstaw do ostudzenia. **3.** Tymczasem dokładnie umyj śliwki, osusz ręcznikiem papierowym i wydrąż z pestek (śliwek nie przekrajam do samego końca, aby jeden bok wciąż się trzymał ;-). **4.** Do ostudzonych ziemniaków dodaj mąkę ziemniaczaną, ryżową, cukier i jajko. **5.** Wszystko zagnieć na gładkie ciasto. **6.** Z ciasta uformuj „roladki”, podziel nożem na równe części. Partie ciasta układaj na dłoni, spłaszcz, nałóż śliwkę i sklejjąc, uformuj zgrabną kulkę. **7.** Gotowe kluski wkładaj do osolonego wrzątku (w wysokim garnku) i gotuj ok. 7-8 minut, od wypłynięcia na powierzchnię. Długość gotowania zależy od wielkości knedli oraz grubości ciasta jaka powstała wokół śliwki. Najlepiej mieć je na oku, abymnie dopuścić do rozgotowania. **8.** Ugotowane wyjmij łyżką cedzakową i podawaj od razu, dodatkowo posypane cukrem lub polane np. posłodzonym do smaku jogurtem lub syropem z agawy.

