

## Knedle ze śliwkami

### Składniki:

200 g kaszy jaglanej,  
60 g kaszy gryczanej niepalonej,  
2 łyżki mąki ziemniaczanej,  
2 łyżeczki cynamonu,  
1 łyżeczka sproszkowanej wanii lub ekstraktu z wanilii,  
kika śliwek węgierek lub innych,  
syrop z agawy lub miód



Obie kasze wsypać razem do garnka. Dokładnie wypłukać i przelać wrzątkiem. Następnie zalać gorącą wodą i gotować około 20 minut, od czasu do czasu mieszając, aż kasze będą miękkie. Ciepłą mieszaninę kasz zmielić na gładką masę dodać przyprawy, mąkę ziemniaczaną, wymieszać i odstawić, aż ciasto całkowicie ostygnie (gdy ciasto jest już w temp. pokojowej, można wstawić je na około 15 minut do lodówki, wtedy podczas lepienia knedli, ciasto mniej przykleja się do rąk\*).

Gotowe ciasto podzielić na części. Każdą z nich należy spłaszczyć na dłoni, tworząc płaski krążek. Na jego środek włożyć wydrylowaną śliwkę lub połówkę śliwki, zawinąć ją i ulepić z tego kulkę. Tak przygotowane knedle wrzucić do dużej ilości gotującej się, lekko osolonej wody i przykryć pokrywką. Gdy knedle wypłyną na wierzch, gotować jeszcze około 4-5 minut. Najlepiej wyciągnąć jeden knedel i sprawdzić, czy w środku śliwka jest wystarczająco miękka.

Gotowe knedle podawać z dodatkiem masła, syropu z agawy lub miodu. Można również posypać je lekko podprażonymi i pokruszonymi, migdałami, niesolonymi pistacjami lub innymi ulubionymi orzechami.

Knedle można podać także z naturalną śmietaną lub jogurtem.

\* ciasto na knedle jest kleiste i przywiera do rąk. Gdy jednak zaczyna się lepić kulkę, uspokaja się :-)

### Wskazówki:

1. Knedle można przygotować również z samej kaszy jaglanej lub samej gryczanej. Można też zmienić proporcje i przygotować knedle z obu kasz 1:1.
2. Przygotowując knedle dla młodszych dzieci należy obrać śliwki.
3. Knedle można przygotować również z innymi owocami sezonowymi np. jabłkami, czy jeżynami.
4. Lepiąc knedle do środka razem ze śliwką, można dodać łyżeczkę miodu lub syropu z agawy.