



Schaub Institut für Ernährung und Naturheilverfahren

Am Platz 1 | 7310 Bad Ragaz | Tel. +41 (0)81 330 17 00 | Fax +41 (0)81 330 17 02 | info@schaub-institut.ch | www.schaub-institut.ch

---

## Schaub-Spätzli



### Zubereitung (ergibt ca. 400 g Spätzliteig)

200 g	Schaub-Backmehl	
1 TL	Himalayasalz	vermischen
2 St.	Eier	
60-70 ml	Wasser	von der Mitte aus anrühren, bis der Teig glatt ist, leichte Blasen entstehen und der Teig in leichten Fetzen von der Kelle reisst.
2 Liter	Wasser	aufkochen, mit 1 EL Salz würzen und Teig durch ein Spätzli-sieb ins kochende Wasser geben. 3 – 5 Minuten garen.