



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Honigparfait mit Grapefruitsalat

- 100 g GEFRO Honig Wald & Blüte
- 6 Eigelbe
- 100 ml Milch, 1,5% Fett
- 300 ml Schlagsahne
- 80 g Haselnusskrokant
- 2 rosa Grapefruits
- 1 gelbe Grapefruit
- 1 TL Zucker
- 6 Minzeblätter

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Honigparfait mit Grapefruitsalat

Rezept für 6 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten plus Gefrierzeit über Nacht

Nährwerte pro Portion:

22,3 g Fett	37,7 g Kohlenhydrate	7,6 g Eiweiß	1,6 g Ballaststoffe	385 kcal
-------------	----------------------	--------------	---------------------	----------

Brennwert

Honigparfait mit Grapefruitsalat 6 Eigelbe, 100 ml Milch, 1,5% Fett und 100 g **GEFRO Honig Wald & Blüte** in eine Metallschüssel geben.

In einem passenden Topf Wasser zum Sieden bringen. Die Metallschüssel auf den Topf setzen und die Eiermasse mit einem Schneebesen über dem heißen Wasserdampf dick und cremig aufschlagen. Das Wasser darf dabei nicht kochen, da sonst das Ei stockt und klumpig wird.

Die cremige Masse vom Topf nehmen und unter gelegentlichem Schlagen mit dem Schneebesen erkalten lassen. 300 ml Schlagsahne steif schlagen und nach und nach vorsichtig und locker unter die Eiermasse heben. 80 g Haselnusskrokant unterziehen, dabei etwa 2 EL für die Garnitur zurückhalten.

Das Honigparfait in kleine Sturzformchen oder in eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Form füllen. Über Nacht gefrieren lassen.

2 rosa und 1 gelbe Grapefruit mit einem Messer schälen, dabei auch die weiße Haut wegschneiden. Die Grapefruitfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei den abtropfenden Saft mit einer Schüssel auffangen.

1 TL Zucker mit dem Grapefruitsaft in einen Topf geben, aufkochen und so lange köcheln, bis sich die Flüssigkeit um die Hälfte reduziert hat. Die Grapefruitfilets damit marinieren.

6 Minzeblätter in feine Streifen schneiden. Die marinierten Grapefruitfilets auf Tellern anrichten und mit den Minzestreifen bestreuen. Das Parfait darauf setzen und mit dem restlichen Krokant bestreuen. Sofort servieren.