



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

Allgäuer Käse-Speckpfannkuchen

- 25 g GEFRO Helle Soße
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 Gemüsezwiebeln
- 200 g Mehl
- Salz
- 4 Eier, mittelgroß
- 750 ml Milch, 1,5 % Fett
- 150 g Frühstücksspeck, gewürfelt
- 100 g Allgäuer Bergkäse, gerieben
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Allgäuer Käse-Speckpfannkuchen

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

26,6 g Fett	101,4 g Kohlenhydrate	36,1 g Eiweiß	5,7 g
Ballaststoffe	789 kcal Brennwert		

Allgäuer Käse-Speckpfannkuchen 2 Gemüsezwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Temperatur langsam goldbraun anrösten.

In der Zwischenzeit 200 g Mehl in eine Schüssel geben und mit einer guten Prise Salz vermengen. 4 mittelgroße Eier zugeben und mit 500 ml Milch, 1,5% Fett, zu einem glatten Teig verrühren.

150 g gewürfelten Frühstücksspeck in einer Pfanne ohne Fett anbraten, auf einem Sieb abtropfen lassen und mit 100 g geriebenem Allgäuer Bergkäse unter den Teig mischen.

250 ml Milch, 1,5% Fett, in einem Topf erwärmen, 25 g **GEFRO Helle Soße** einrühren und aufkochen. 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch unter die Soße rühren. 2 EL **GEFRO Omega-3-Speiseöl** in einer Pfanne erhitzen und darin nach und nach kleine Speckpfannkuchen ausbacken.

Die Allgäuer Käse-Speckpfannkuchen auf Tellern anrichten und die Röstzwiebeln daraufgeben. Mit der Schnittlauchsoße servieren.

Tipp: Verwenden Sie für die Zubereitung von Pfannkuchenteig sogenanntes Instantmehl. Dieses extra griffige Mehl ist besonders rieselfähig und klumpt daher nicht.