



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Bratapfel-Soufflé

- 1 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 200 g rote Äpfel
- 1 EL Butter
- 1 EL Rum, 1 Msp. Zimt
- 40 g Rosinen, klein gehackt
- 4 Eiweiß (Klasse M)
- 40 g Zucker
- 30 g Speisestärke
- Butter, zum Ausfetten
- Puderzucker, zum Bestäuben
- 4 Kugeln Vanilleeis
- Schokoladenraspel
- 40 g Mandeln, gemahlen

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Bratapfel-Soufflé

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

11,2 g Fett	41 g Kohlenhydrate	5,5 g Eiweiß	3,2 g Ballaststoffe	293 kcal Brennwert
-------------	--------------------	--------------	---------------------	--------------------

**Bratapfel-Soufflé:** Den Backofen auf 160°C vorheizen. 200 g Äpfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und sehr fein würfeln. 1 EL Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen und die Apfelwürfel darin anschmelzen. Mit 1 EL GEFRO Honig Wald & Blüte, 1 EL Rum und 1 Msp. Zimt abschmecken und 40 g gehackte Rosinen zugeben. Alles gut vermischen, kurz aufkochen und in eine Schüssel geben.

4 Eiweiß in einer Schüssel mit dem Rührgerät weißschäumig aufschlagen und den Zucker langsam unterschlagen. Das Eiweiß muss voll ausgeschlagen und sehr fest sein. Es darf nicht aus der Schüssel fallen, wenn man diese auf den Kopf dreht. 40 g gemahlene Mandeln mit 30 g gesiebter Speisestärke vermischen und vorsichtig unter den Eischnee heben. Den Eischnee nach und nach unter die Äpfel ziehen.

4 kleine Auflaufförmchen mit wenig Butter auspinseln. Die Soufflémasse in die Förmchen füllen. Eine ofenfeste Pfanne zur Hälfte mit Wasser füllen und die Soufflés hineinstellen. Für etwa 15 Min. in den Ofen geben.

Die fertigen Soufflés vorsichtig aus dem Ofen nehmen und mit etwas Puderzucker bestäuben. Je 1 Kugel Vanilleeis auf Tellern anrichten und mit den Schokoladenraspeln bestreuen. Sofort servieren.