



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

### Frittierte Bällchen

- GEFRO Pikante Pfanne
- 1 EL Kartoffelpüree, à 25 g Pulver
- 2 EL Paniermehl à 40 g

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

## Frittierte Bällchen

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 15 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

15,8 g Fett      57,2 g Kohlenhydrate      12,6 g Eiweiß      423 kcal Brennwert

**Frittierte Bällchen:** Zur Masse - laut Packung - einer Packung **GEFRO Pikante Pfanne** 1 EL Kartoffelpüree (25 g Pulver) und 2 EL Paniermehl (40 g) geben. Quellen lassen wie gewohnt.

Dann die Masse zu kleinen Bällchen formen und 6-8 Minuten frittieren.

**Tipp:** Gelingt leicht und wird mit einem bunten Salat oder Lauchgemüse, kombiniert mit Bandnudeln, zu einem Supergericht der schnellen Küche.