



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

Honig-Topfen-Pfannkuchen mit Granatapfel

- 3 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 125 g Mehl, Type 405
- 1 EL Zucker, Salz
- 250 ml Milch,
- 3 Eier, Kl. M
- 30 g Butter, zerlassen
- 500 g Topfen
- 1 EL Zitronensaft
- 0,5 abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 1 Granatapfel
- 40 g Pistazienkerne, gehackt
- 4 Zweige Minze

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Honig-Topfen-Pfannkuchen mit Granatapfel

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19,3 g Fett	57,1 g Kohlenhydrate	30,8 g Eiweiß	3,7 g Ballaststoffe	531 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Honig-Topfen-Pfannkuchen mit Granatapfel: 125 g Mehl mit 1 EL Zucker und 1 Prise Salz vermischen und mit 250 ml Milch glattrühren. 3 Eier und 1 EL von der zerlassenen Butter zugeben und zu einem glatten Teig verrühren.

500 g Topfen (Quark) mit 2 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte**, 1 EL Zitronensaft und der abgeriebenen Zitronenschale verrühren. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen.

Eine beschichtete Pfanne jeweils mit etwas Butter auspinseln und nach und nach kleine Pfannkuchen mit einem Durchmesser von etwa 10 cm ausbacken. Die Pfannkuchen abkühlen lassen und dann abwechselnd mit dem Quark auf Tellern schichten.

Mit 1 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** beträufeln. Mit den Granatapfelkernen und 40 g gehackten Pistazienkernen bestreuen.

Mit den gezupften Minzeblättern garnieren.