



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

Honigquark mit gebrannten Mandeln und Vanille-Orangenragout

- 1 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 400 g Speisequark, Halbfettstufe
- 80 g Mandeln, grob gehackt
- 1 EL Puderzucker
- 2 Orangen
- 1 EL Zucker
- 0,5 Vanilleschote

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Honigquark mit gebrannten Mandeln und Vanille-Orangenragout

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15,2 g Fett	26,7 g Kohlenhydrate	16,2 g Eiweiß	5,5 g Ballaststoffe	315 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Honigquark mit gebrannten Mandeln und Vanille-Orangenragout: 400 g Speisequark mit 1 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** verrühren. 80 g grob gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten und mit 1 EL Puderzucker bestäuben. Die Mandeln unter ständigem Rühren karamellisieren lassen und auf einem Backpapier verteilen.

2 Orangen schälen und von der weißen Haut befreien. Die Orangenfilets zwischen den Trennwänden herausschneiden und den tropfenden Saft dabei auffangen.

Den Saft in einen kleinen Topf geben und mit 1 EL Zucker sowie dem ausgekratzten Mark der Vanilleschote etwas einkochen. Den Orangensirup auskühlen lassen. Die Orangenfilets damit marinieren und auf 4 Gläser oder Schalen verteilen. Die Hälfte der gebrannten Mandeln unter den Quark mischen und diesen über den Orangenfilets verteilen.

Mit den übrigen Mandeln bestreuen und mit etwas **GEFRO Honig Wald & Blüte** beträufeln.