



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

### Kürbissuppe mit Nusskrokant

- 100 g GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe
- 1 Liter Milch, 1,5 % Fett
- Chili, gemahlen
- 1 EL Kürbiskerne
- 1 EL gehackte Haselnüsse
- 1 EL gehackte Mandeln
- 1 TL Puderzucker
- 4 EL Joghurt, 10 % Fett
- 2 EL Kürbiskernöl
- 1 Kästchen Kresse

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

## Kürbissuppe mit Nusskrokant

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

21,2 g Fett	26,2 g Kohlenhydrate	15,7 g Eiweiß	3,8 g Ballaststoffe	354 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Kürbissuppe mit Nusskrokant:** 1 Liter Milch in einen Topf geben und erwärmen. 100 g **GEFRO Gourmet Kürbis Cremesuppe** einrühren, aufkochen und eine Minute köcheln lassen.

Mit etwas gemahlenem Chili würzen.

1 EL Kürbiskerne grob hacken und mit 1 EL gehackten Haselnüssen und 1 EL gehackten Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Die Nüsse mit 1 TL Puderzucker bestäuben und karamellisieren.

Die Nüsse aus der Pfanne nehmen und auf etwas Backpapier geben, verteilen und auskühlen lassen.

Die Suppe in Teller oder Schalen füllen und jeweils mit 4 EL Joghurt und 2 EL Kürbiskernöl verzieren.

Das Nusskrokant darüber verteilen und mit der Kresse garnieren.