



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

Parmesan-Törtchen mit grünen Erbsen und Zitrone

- 1 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- GEFRO Kräuterwürze
- 200 g Filoteig
- 200 ml Schlagsahne
- 5 mittelgroße Eier
- 60 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 Frühlingszwiebeln
- 300 g Tiefkühl-Erbsen, aufgetaut
- 1 unbehandelte, abgeriebene Zitronenschale

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Parmesan-Törtchen mit grünen Erbsen und Zitrone

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

30,8 g Fett	28,4 g Kohlenhydrate	20,2 g Eiweiß	5,2 g Ballaststoffe	474 kcal
-------------	----------------------	---------------	---------------------	----------

Brennwert

Parmesan-Törtchen mit grünen Erbsen und Zitrone Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Mulden eines Muffinblechs mit 1 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** einfetten.

Den Filoteig in 24 gleichgroße Quadrate schneiden und die Mulden mit jeweils 2 Teigquadraten auskleiden. 200 ml Schlagsahne kräftig mit 5 mittelgroßen Eiern verquirlen und mit **GEFRO Kräuterwürze** würzen. Den Parmesan unterrühren.

2 Frühlingszwiebeln putzen und in sehr feine Ringe schneiden. 300 g aufgetaute Tiefkühl-Erbsen, die geschnittenen Frühlingszwiebeln und die abgeriebene Schale von einer unbehandelten Zitrone ebenfalls unter die Eimasse mengen. Die Masse auf die Muffinmulden verteilen und für etwa 20 Minuten in den Ofen geben und backen.

Die Törtchen kann man warm oder als kalten Snack servieren.