



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

### Winterlicher Kaiserschmarrn mit Honig

- 1 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 160 g Mehl
- 180 ml Milch, 1,5 % Fett
- 1 Msp. Zimt, gemahlen
- 1 Msp. Kardamom, gemahlen
- 1 Msp. Ingwer, gemahlen
- 1 Msp. Koriander, gemahlen
- 0,5 Vanilleschote, Mark
- 1 EL Mineralwasser
- 2 Eier
- 20 g Rosinen
- 300 g Äpfel
- 20 g Mandelstifte
- etwas Rumaroma
- 1 EL Zitronensaft
- 0,5 TL Backpulver
- 1,5 EL Zucker
- 0,5 TL Zimt

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

## Winterlicher Kaiserschmarrn mit Honig

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 60 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

11,3 g Fett	51,5 g Kohlenhydrate	10,7 g Eiweiß	4,3 g Ballaststoffe	358 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

**Winterlicher Kaiserschmarrn mit Honig:** Den Ofen auf 180 °C vorheizen. 2 Eier trennen und 20 g Mandelstifte in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

Aus 160 g Mehl, 180 ml Milch, 1 EL Mineralwasser, den Eigelben, 1 EL GEFRO Honig Wald & Blüte und den Gewürzen einen dicken Teig herstellen und ca. 20 Minuten quellen lassen. 20 g Rosinen, etwas Zucker, Mandelstifte, 1 EL Zitronensaft und etwas Rumaroma zugeben. 1/2 TL Backpulver unterrühren.

300 g Äpfel schälen, vierteln und entkernen. In dünne Scheiben schneiden oder raspeln und ebenfalls zugeben. Die Eiweiße mit 1 EL Zucker steif schlagen und unterheben.

1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Pfanne erhitzen, den Teig zugeben, gut anbacken lassen und für 15 Minuten in den vorgeheizten Ofen geben. Der Teig sollte knusprig braun ausgebacken sein.

Die Pfanne aus dem Ofen nehmen und den Schmarrn mit zwei Gabeln in mundgerechte Stücke zerrupfen.

Den restlichen Zucker mit dem Zimt vermengen und den Kaiserschmarrn damit bestreuen. Auf Tellern verteilen und servieren.