



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Apfelkühle** benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO Reformversand

Wernher-von-Braun-Strasse 21
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0800 / 95 95 100*

Telefax 0800 / 95 95 111*

*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail info@gefro.de

Alle übrigen Zutaten besorgen Sie sich bei dem Händler "Ihres Vertrauens"...

Einkaufszettel

Apfelkühle

- 90 g Mehl
- 1 Ei
- Salz
- 25 g Zucker
- 75 ml Milch
- 2 große säuerliche Äpfel (z. B. Boskop)

Apfelkühle

Rezept für 12 - 16 Apfelringe. Zubereitung ca. 30 Minuten.

Nährwerte pro Portion:

3,3 g Fett
7,5 g Kohlenhydrate
1,3 g Eiweiß
65,8 kcal

Apfelkühle: 90 g Mehl, 1 Ei, Salz, 25 g Zucker und 75 ml Milch zu einem dicklichen Teig verrühren.

2 große säuerliche Äpfel (z. B. Boskop) schälen, Kerngehäuse entfernen und in dünne Ringe schneiden.

Pro Pfanne 2 EL **GEFRO Pflanzenfett** erhitzen. (Insgesamt benötigen Sie 4 EL **GEFRO Pflanzenfett**).

Die Apfelringe in den Teig tauchen, etwas abtropfen lassen und bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken.

Tipp: Wenn noch etwas Teig übrigbleibt, diesen durch einen Spätzlehobel ins heiße Fett geben – ergibt wunderbare Backspätzle – als Einlage für die Suppe!

Dazu passt: Zimt und Zucker, Vanillesoße, Vanilleeis. Dieses Dessert werden Sie lieben!