



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen der **Armen Ritter mit Honig-Vanillesoße** 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](mailto:info@gefro.de)

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

## Einkaufszettel

### **Arme Ritter mit Honig-Vanillesoße**

- 700 ml Milch
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 2 EL Speisestärke
- 2 Eigelb
- 3 Eier
- 1 Weißbrot
- frische Beeren (z. B. Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren oder Blaubeeren) und Kräuterzweige zum Garnieren

## Arme Ritter mit Honig-Vanillesoße

Rezept für 4 Personen. Zubereitung ca. 30 Minuten.

### Nährwerte pro Portion:

18 g Fett  
45 g Kohlenhydrate  
16 g Eiweiß  
430 kcal

**Arme Ritter mit Honig-Vanillesoße:** 400 ml Milch mit 2 Päckchen Vanillezucker erhitzen. 100 ml Milch mit 2 EL Speisestärke anrühren, mit dem Schneebesen in die kochende Milch einrühren und die Soße binden. Vom Herd nehmen, zuerst 4 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** und dann 2 verquirlte Eigelbe unterrühren.

Die restlichen 200 ml Milch mit 3 Eiern und 2 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** verschlagen und in eine Schüssel geben. 1 Weißbrot in Scheiben schneiden und in der Eimilch wenden.

**GEFRO Pflanzenfett** in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben goldgelb ausbacken.

Die Arme Ritter mit den Früchten Ihrer Wahl und der Vanillesoße anrichten, mit Kräuterzweigen garnieren und sofort servieren.

**Tipp:** Falls Sie keine frischen Beeren erhalten, können Sie auch andere Früchte verwenden. Je nach Jahreszeit bieten sich Erdbeeren, Äpfel, Birnen, Pflaumen, Pfirsiche, Kirschen, Aprikosen sowie exotische Früchte an.