



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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

**Allgäuer Käse-Speckpfannkuchen**

- 25 g GEFRO Helle Soße
- 3 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 750 ml Milch, 1,5 % Fett
- 200 g Mehl
- 4 Eier, mittelgroß
- 150 g Frühstücksspeck, gewürfelt
- 100 g Allgäuer Bergkäse, gerieben
- 2 Gemüsezwiebeln
- 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- Salz

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Allgäuer Käse-Speckpfannkuchen

**Rezept für 4 Personen****Zubereitung ca. 30 Minuten****Nährwerte pro Portion:**

26,6 g Fett 101,4 g Kohlenhydrate 36,1 g Eiweiß 5,7 g Ballaststoffe  
789 kcal Brennwert

**1 Zwiebeln rösten:**

2 Gemüsezwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne 1 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Temperatur langsam goldbraun anrösten.

**2 Pfannkuchenteig zubereiten:**

In der Zwischenzeit 200 g Mehl in eine Schüssel geben, mit einer guten Prise Salz vermengen. 4 Eier und 500 ml Milch (1,5 % Fett) zugeben und zu einem glatten Teig verrühren.

**3 Speck und Käse einrühren:**

150 g gewürfelten Frühstücksspeck in einer Pfanne ohne Fett anbraten, auf einem Sieb abtropfen lassen und zusammen mit 100 g geriebenem Allgäuer Bergkäse unter den Teig mischen.

**4 Schnittlauchsoße kochen:**

250 ml Milch (1,5 % Fett) in einem Topf erwärmen, 25 g GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen. 2 EL fein geschnittenen Schnittlauch untermengen.

**5 Pfannkuchen ausbacken:**

2 EL GEFRO Omega-3-Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und nach und nach kleine Speckpfannkuchen goldbraun ausbacken.

**6 Anrichten & Servieren:**

Die Pfannkuchen auf Tellern anrichten, die Röstzwiebeln darauf geben und mit der Schnittlauchsoße servieren.