



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

Einkaufszettel

Arme Ritter mit Honig-Vanillesoße

- GEFRO Brat- & Fritteröl
- 700 ml Milch
- 3 Eier
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 6 EL Honig
- 2 EL Speisestärke
- 2 Eigelb
- 1 Scheiben Weißbrot
- frische Beeren, z. B. Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren oder Blaubeeren und Kräuterzweige zum Garnieren

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

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 Brennwert

Arme Ritter mit Vanillesoße

1 Vanillesoße zubereiten:

400 ml Milch mit 2 Päckchen Vanillezucker in einem Topf erhitzen.

100 ml Milch mit 2 EL Speisestärke glatt rühren und mit dem Schneebesen in die kochende Milch einrühren, bis die Soße leicht bindet. Vom Herd nehmen, 4 EL Honig einrühren und anschließend 2 verquirlte Eigelbe unterziehen.

2 Eimilch vorbereiten:

200 ml Milch mit 3 Eiern und 2 EL Honig in einer Schüssel kräftig verschlagen.

3 Brot tränken:

1 Weißbrot in Scheiben schneiden und die Scheiben in der Eimilch wenden, bis sie gut durchgezogen sind.

4 Anbraten:

Etwas GEFRO Brat- & Fritteröl in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

5 Anrichten & Servieren:

Die Armen Ritter mit frischen Früchten nach Wahl und der warmen Vanillesoße anrichten. Mit Kräuterzweigen garnieren und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Wenn keine frischen Beeren erhältlich sind, können Sie die Armen Ritter auch mit saisonalen Früchten wie Äpfeln, Birnen, Pflaumen, Pfirsichen, Kirschen, Aprikosen oder exotischen Früchten servieren.

Variante: Für eine aromatische Note können Sie die Vanillesoße mit etwas Zimt oder Tonkabohne verfeinern.

Nicht vergessen: Die Brotscheiben schmecken besonders lecker, wenn sie vor dem Servieren leicht im Ofen erwärmt werden - so bleibt die Kruste knusprig.