



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

### Bratapfel-Soufflé

- 4 Kugeln Vanilleeis
- 200 g rote Äpfel
- 1 EL Butter
- 4 Eiweiß (Klasse M)
- 40 g Mandeln, gemahlen
- 40 g Zucker
- 40 g Rosinen, klein gehackt
- 30 g Speisestärke
- 1 EL Honig
- Butter, zum Ausfetten
- 1 EL Rum, 1 Msp. Zimt
- Puderzucker, zum Bestäuben
- Schokoladenraspel

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

## Bratapfel-Soufflé

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11,2 g Fett 41 g Kohlenhydrate 5,5 g Eiweiß 3,2 g Ballaststoffe 293 kcal Brennwert

### 1 Apfel vorbereiten:

Den Backofen auf 160 °C vorheizen. 200 g Äpfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und sehr fein würfeln. 1 EL Butter in einer beschichteten Pfanne schmelzen und die Apfelwürfel darin anschmelzen. Mit 1 EL Honig, 1 EL Rum und 1 Msp. Zimt abschmecken. 40 g gehackte Rosinen zugeben, alles gut vermischen, kurz aufkochen und in eine Schüssel geben.

### 2 Eischnee zubereiten:

4 Eiweiß in einer Schüssel mit dem Rührgerät weißschaumig aufschlagen. Den Zucker langsam einrieseln lassen und weiterschlagen, bis der Eischnee sehr fest ist - er darf nicht aus der Schüssel fallen, wenn man sie umdreht. 40 g gemahlene Mandeln mit 30 g gesiebter Speisestärke vermengen und vorsichtig unter den Eischnee heben. Dann den Eischnee nach und nach unter die Äpfel ziehen.

### 3 Soufflés backen:

4 kleine Auflaufförmchen mit etwas Butter auspinseln und die Soufflémasse hineingeben. Eine ofenfeste Pfanne oder Auflaufform zur Hälfte mit Wasser füllen, die Förmchen hineinstellen und etwa 15 Minuten im Ofen backen.

### 4 Anrichten & Servieren:

Die Soufflés vorsichtig aus dem Ofen nehmen, mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren. Je 1 Kugel Vanilleeis auf Tellern anrichten und mit Schokoladenraspeln bestreuen. Tipp: Am besten sofort servieren, damit das Soufflé schön luftig bleibt. Variante: Ein Teelöffel gehackte Mandeln auf dem Soufflé gibt einen knusprigen Akzent.