



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

### Gebackene Äpfel mit Birnen-Preiselbeer-Dip

- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 200 ml Milch, 1,5% Fett
- 120 g Mehl
- 2 Birnen
- 4 Äpfel, z. B. Braeburn
- 2 EL Honig
- 1 Stück Zitrone
- 10 g frischer Ingwer, fein gerieben
- 2 EL eingelegte Preiselbeeren
- 1 Zweig Minze

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

## Gebackene Äpfel mit Birnen-Preiselbeer-Dip

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,7 g Fett 53 g Kohlenhydrate 6 g Eiweiß 5,5 g Ballaststoffe 424 kcal Brennwert

### 1 Dip vorbereiten:

1 Zitrone auspressen und 1 EL Zitronensaft beiseitestellen. 2 Birnen vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Birnenwürfel mit dem restlichen Zitronensaft mischen und 10 g frisch geriebenen Ingwer zugeben. Minzblätter abzupfen, in feine Streifen schneiden und zusammen mit 2 EL GEFRO Honig sowie 2 EL eingelegten Preiselbeeren unter die Birnen rühren. Alles gut vermengen und ziehen lassen.

### 2 Apfel vorbereiten:

4 Äpfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Hälften in dicke Spalten schneiden und mit dem beiseitegestellten Zitronensaft vermengen. 100 g Mehl und 200 ml Milch (1,5 % Fett) zu einem glatten Backteig verrühren. Die Apfelspalten auf Küchenpapier trocken tupfen und leicht mit Mehl bestäuben.

### 3 Apfelspalten ausbacken:

1 Liter GEFRO Brat- & Frittieröl in einem hohen Topf oder einer Fritteuse auf 180 °C erhitzen. Die Apfelspalten einzeln durch den Backteig ziehen, kurz abtropfen lassen und ca. 3 Min. goldbraun ausbacken. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### 4 Servieren:

Die heißen, knusprigen Apfelspalten sofort mit dem frischen Birnen-Preiselbeer-Dip servieren.

### Tipps & Varianten

Tipp: Für besonders fluffigen Backteig kann die Milch vorher leicht erwärmt werden - so verbindet sich das Mehl noch besser. Variante: Statt Äpfeln lassen sich auch Birnenspalten oder Pfirsichstücke ausbacken - perfekt für ein fruchtiges Dessert. Nicht vergessen: Die Apfelspalten direkt nach dem Ausbacken servieren, dann sind sie außen knusprig und innen saftig.