



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

### Himbeer-Clafoutis

- 2 EL Honig
- 200 g Himbeeren
- 250 g Magerquark
- 120 g Weizenmehl, Type 405
- 60 g Zucker
- 4 Eier, Kl. M
- 1 Bio-Limette, Saft und Schale
- 1 TL Backpulver
- Butter zum Einfetten
- Puderzucker zum Bestäuben

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

## Himbeer-Clafoutis

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

7,5 g Fett 45 g Kohlenhydrate 20,2 g Eiweiß 4,5 g Ballaststoffe 337 kcal Brennwert

### 1 Vorbereitung:

Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

200 g Himbeeren in eine Schüssel geben und mit 2 EL Honig vermengen.

### 2 Eischnee schlagen:

4 Eier trennen. Das Eiweiß in eine Schüssel geben und steif schlagen. Dabei nach und nach 60 g Zucker einrieseln lassen, bis ein fester, glänzender Eischnee entsteht.

### 3 Teig herstellen:

250 g Quark mit den Eigelben, dem Saft und der abgeriebenen Schale einer BIO-Limette verrühren.

120 g Mehl (Type 405) mit 1 TL Backpulver vermischen und nach und nach unter die Quarkmasse rühren. Den Eischnee vorsichtig unterheben, bis eine luftige Masse entsteht.

### 4 Backen:

Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten und die Quarkmasse einfüllen. Die Honig-Himbeeren gleichmäßig darauf verteilen und leicht eindrücken.

Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldgelb ist.

### 5 Servieren:

Das Clafoutis aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben. Sofort servieren.

### Tipps & Varianten

Tipp: Anstelle von Puderzucker kann das Clafoutis auch mit einer Mischung aus Zimt und Zucker bestäubt werden - das sorgt für ein warmes, winterliches Aroma.

Variante: Statt Himbeeren lassen sich auch andere Früchte wie Kirschen, Blaubeeren oder Pfirsichstücke verwenden.

Nicht vergessen: Das Clafoutis schmeckt frisch aus dem Ofen am besten - lauwarm ist es besonders fluffig und aromatisch.