

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**

### **Mandel-Zitronen-Crêpes mit Himbeersugo**

#### ■ GEFRO Brat- & Frittieröl

■ 300 g TK-Himbeeren, aufgetaut

■ 130 ml Milch, 1,5 % Fett

■ 120 ml Vanillesoße

■ 100 ml Joghurt, 1,5 % Fett

■ 100 g frische Himbeeren

■ 75 g Mehl

■ 40 g Mandelblättchen, geröstet

■ 30 g Butter

■ 30 g gemahlene Mandeln

■ 2 Eier, Kl. M

■ 2 EL Zucker

■ 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

■ 1 TL Speisestärke

■ 4 Zweige Minze

■ 1 EL Honig

■ 1 Prise Salz

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

# **Mandel-Zitronen-Crêpes mit Himbeersugo**

**Rezept für 4 Personen**

**Zubereitung ca. 35 Minuten**

#### **Nährwerte pro Portion:**

28 g Fett 32,5 g Kohlenhydrate 13,6 g Eiweiß 10,2 g Ballaststoffe

445 kcal Brennwert

#### **1 Teig vorbereiten:**

30 g Butter bei geringer Temperatur schmelzen. In einer Schüssel 75 g Mehl, 30 g gemahlene Mandeln und eine Prise Salz mischen. 130 ml Milch einrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Dann die geschmolzene Butter, 1 EL Honig, 2 Eier und 1 TL abgeriebene Zitronenschale unterrühren. Den Teig kurz ruhen lassen.

#### **2 Himbeersugo zubereiten:**

300 g aufgetaute TK-Himbeeren auf ein Sieb geben und abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen. Den Himbeersaft mit 2 EL Zucker in einem Topf aufkochen. 1 TL Speisestärke mit 2 EL Wasser anrühren und in den kochenden Saft einrühren, bis er leicht andickt. Vom Herd nehmen und die abgetropften Himbeeren unterheben.

#### **3 Crêpes backen:**

Eine Pfanne dünn mit GEFRO Brat- & Frittieröl auspinseln. Aus dem Teig nacheinander dünne Crêpes backen und auf einem Teller stapeln.

#### **4 Vanille-Joghurt anrühren:**

120 ml Vanillesoße mit 100 ml Joghurt verrühren, bis eine cremige Soße entsteht.

#### **5 Anrichten:**

Die Crêpes auf Tellern anrichten, mit dem Himbeersugo füllen und zusammenklappen. Den Vanille-Joghurt darüber verteilen und mit 100 g frischen Himbeeren sowie 40 g Mandelblättchen bestreuen.

Tipps & Varianten: Tipp: Die Crêpes schmecken besonders fein, wenn man sie leicht mit Puderzucker bestäubt und warm serviert. Variante: Statt Zitronenschale kann auch fein abgeriebene Orangenschale verwendet werden - das verleiht den Crêpes eine fruchtig-milde Note. Nicht vergessen: Den Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen - so verbinden sich die Aromen perfekt