



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

### Tiroler Mohnkrapfen

- 1 Liter GEFRO Brat- & Frittieröl
- 50 ml GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL Honig
- 500 g Mehl, Type 405
- 300 g Mohnfüllung, backfertig
- 100 ml Milch, 1,5 % Fett
- 1 EL Zucker
- 2 Eigelb
- 1 Ei
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 0,5 abgeriebene Biozitrone
- 0,5 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- Puderzucker zum Bestäuben

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

## Tiroler Mohnkrapfen

Rezept für 30 Personen

Zubereitung ca. 110 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

10,5 g Fett 14,9 g Kohlenhydrate 3,6 g Eiweiß 1,9 g Ballaststoffe  
168 kcal Brennwert

#### 1 Teig vorbereiten:

500 g Mehl in eine Schüssel geben. 100 ml Milch, 50 ml GEFRO Omega-3-Speiseöl, 1 EL Zucker, 2 Eigelb, 1 Ei und eine Prise Salz hinzufügen. Alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und etwa 1 Stunde ruhen lassen.

#### 2 Füllung zubereiten:

In der Zwischenzeit 300 g backfertige Mohnfüllung mit 2 EL Honig, etwas abgeriebener Zitronenschale, ½ TL Zimt und 1 Päckchen Vanillezucker verrühren.

#### 3 Krapfen formen:

Den Teig halbieren und beide Stücke mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Den ausgerollten Teig in etwa 6 cm breite Streifen schneiden. Auf die Hälfte der Streifen in gleichmäßigen Abständen kleine Portionen der Mohnfüllung setzen. Die übrigen Streifen darüberlegen und die Ränder fest andrücken. Mit einem Teigrad rechteckige Krapfen ausschneiden.

#### 4 Ausbacken:

1 Liter GEFRO Brat- & Frittieröl in einer Fritteuse oder einem hohen Topf auf 180 °C erhitzen. Die Krapfen portionsweise von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

#### 5 Servieren:

Die Krapfen mit Puderzucker bestäuben und noch lauwarm genießen.  
Tipps & Varianten: Tipp: Damit die Ränder beim Frittieren gut schließen, können Sie sie leicht mit etwas verquirltem Ei bestreichen, bevor Sie die Teigplatten zusammendrücken. Variante: Statt Mohnfüllung schmeckt auch eine Nuss- oder Powidlfüllung (Zwetschgenmus) wunderbar - besonders in der kalten Jahreszeit. Nicht vergessen: Die Tiroler Mohnkrapfen schmecken frisch am besten - am nächsten Tag kurz im Ofen aufwärmen, dann sind sie wieder herrlich knusprig.