



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO KG**  
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0  
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Apfelküchle

- GEFRO Pflanzenfett
- 90 g Mehl
- 1 Ei
- Salz
- 25 g Zucker
- 75 ml Milch
- 2 große säuerliche Äpfel, z. B. Boskop

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Apfelküchle

Rezept für 12 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

3,3 g Fett      7,5 g Kohlenhydrate      1,3 g Eiweiß      66 kcal Brennwert

**Apfelküchle** 90 g Mehl, 1 Ei, Salz, 25 g Zucker und 75 ml Milch zu einem dicklichen Teig verrühren.

2 große säuerliche Äpfel (z. B. Boskop) schälen, Kerngehäuse entfernen und in dünne Ringe schneiden.

Pro Pfanne 2 EL **GEFRO Pflanzenfett** erhitzen. (Insgesamt benötigen Sie 4 EL **GEFRO Pflanzenfett**).

Die Apfelringe in den Teig tauchen, etwas abtropfen lassen und bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken.

**Tipp:** Wenn noch etwas Teig übrigbleibt, diesen durch einen Spätzlehobel ins heiße Fett geben - ergibt wunderbare Backspätzle - als Einlage für die Suppe!

Dazu passt: Zimt und Zucker, Vanillesoße, Vanilleeis. Dieses Dessert werden Sie lieben!