



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie 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

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

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 Apfelinge 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!