



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Arme Ritter mit Honig-Vanillesoße

- GEFRO Pflanzenfett
- 6 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 700 ml Milch
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 2 EL Speisestärke
- 2 Eigelb
- 3 Eier
- 1 Weißbrot
- frische Beeren, z. B. Himbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren oder Blaubeeren und Kräuterzweige zum Garnieren

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

## Arme Ritter mit Honig-Vanillesoße

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 30 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

18 g Fett    45 g Kohlenhydrate    16 g Eiweiß    430 kcal Brennwert

**Arme Ritter mit Vanillesoße** 400 ml Milch mit 2 Päckchen Vanillezucker erhitzen. 100 ml Milch mit 2 EL Speisestärke anrühren, mit dem Schneebesen in die kochende Milch einrühren und die Soße binden. Vom Herd nehmen, zuerst 4 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** und dann 2 verquirlte Eigelbe unterrühren.

Die restlichen 200 ml Milch mit 3 Eiern und 2 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** verschlagen und in eine Schüssel geben. 1 Weißbrot in Scheiben schneiden und in der Eimilch wenden. **GEFRO Pflanzenfett** in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben goldgelb ausbacken. Die Arme Ritter mit den Früchten Ihrer Wahl und der Vanillesoße anrichten, mit Kräuterzweigen garnieren und sofort servieren.

**Tipp:** Falls Sie keine frischen Beeren erhalten, können Sie auch andere Früchte verwenden. Je nach Jahreszeit bieten sich Erdbeeren, Äpfel, Birnen, Pflaumen, Pfirsiche, Kirschen, Aprikosen sowie exotische Früchte an.