



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

### Fastnachtkringel mit Eierlikörglasur

- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 250 ml Wasser
- 70 g Butter
- 20 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 130 g Mehl, Type 405
- 3 Eier, Kl. M
- 100 g Puderzucker
- 3 EL Eierlikör

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

## Fastnachtkringel mit Eierlikörglasur

Rezept für 20 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

11,6 g Fett	11,5 g Kohlenhydrate	1,9 g Eiweiß	0,3 g Ballaststoffe	160 kcal Brennwert
-------------	----------------------	--------------	---------------------	--------------------

**Fastnachtkringel mit Eierlikörglasur:** 250 ml Wasser, 70 g Butter, 20 g Zucker und eine Prise Salz in einen Topf geben und aufkochen. 130 g Mehl zugeben und dabei mit einem Kochlöffel kräftig rühren, damit die Masse nicht anbrennt. Wenn sich der Teig rückstandslos vom Topf löst, in eine Schüssel geben und 5 Min. abkühlen lassen. Jetzt nach und nach kräftig die Eier unterrühren, bis ein glatter kompakter Teig entsteht.

Den Teig in einen Spritzbeutel mit einer Sterntülle füllen. Aus Backpapier etwa 10 x 10 cm große Rechtecke schneiden und gleich große Teigkringel auf das Backpapier spritzen. 1 Liter **GEFRO Brat- und Frittieröl** (evtl. etwas mehr für die Fritteuse) in einer Fritteuse oder einem hohen Topf auf 160° C erhitzen. Die Kringel mit der Papierseite nach oben portionsweise in die Fritteuse gleiten lassen und das Papier entfernen, sobald es sich ablöst.

Die Kringel von jeder Seite goldbraun ausbacken. Dann die Kringel aus dem Fett nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen und auskühlen lassen.

100 g gesiebten Puderzucker mit 3 EL Eierlikör glattrühren und die ausgekühlten Teigkringel damit glasieren.