



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

Einkaufszettel

Gebackene Äpfel mit Birnen-Preiselbeer-Dip

- GEFRO Honig Wald & Blüte
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 Zitrone
- 2 Birnen
- 10 g frischer Ingwer, fein gerieben
- 1 Zweig Minze
- 2 EL eingelegte Preiselbeeren
- 4 Äpfel, z. B. Braeburn
- 120 g Mehl
- 200 ml Milch, 1,5% Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gebackene Äpfel mit Birnen-Preiselbeer-Dip

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,7 g Fett	53 g Kohlenhydrate	6 g Eiweiß	5,5 g Ballaststoffe	424 kcal Brennwert
-------------	--------------------	------------	---------------------	--------------------

Gebackene Äpfel mit Birnen-Preiselbeer-Dip: Für den Dip 1 Zitrone auspressen, 1 EL Zitronensaft beiseite stellen. 2 Birnen vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Birnenviertel in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit dem Zitronensaft vermengen. 10 g frischen, fein geriebenen Ingwer zugeben.

Die Minzblätter von den Zweigen zupfen und in feine Streifen schneiden. Mit 2 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** und 2 EL eingelegten Preiselbeeren zu den Birnen geben und alles gut miteinander vermengen.

4 Äpfel schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Hälften in dicke Spalten schneiden. Mit dem restlichen Zitronensaft vermengen. 100 g Mehl und 200 ml Milch (1,5% Fett) mit einem Schneebesen kräftig verrühren. Die Apfelspalten auf ein Küchenpapier geben und trocken tupfen, mit dem restlichen Mehl bestäuben.

1 Liter **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einem hohen Topf oder in der Fritteuse auf 180 Grad erhitzen. Die Apfelspalten einzeln durch den Backteig ziehen, kurz abtropfen lassen und im heißen Fett ca. 3 Min. ausbacken. Mit einer Schaumkelle aus dem Fett heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Sofort mit dem Birnen-Preiselbeer-Dip servieren.