



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

Himbeer-Clafoutis

- GEFRO Honig Wald & Blüte
- 200 g Himbeeren
- 4 Eier, Kl. M
- 60 g Zucker
- 250 g Magerquark
- 1 Bio-Limette, Saft und Schale
- 120 g Weizenmehl, Type 405
- Backpulver
- Butter zum Einfetten
- Puderzucker zum Bestäuben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Himbeer-Clafoutis

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

7,5 g Fett	45 g Kohlenhydrate	20,2 g Eiweiß	4,5 g Ballaststoffe	337
kcal Brennwert				

Himbeer-Clafoutis: Den Ofen auf 180°C vorheizen. 200 g Himbeeren in eine Schüssel geben und mit 2 EL GEFRO Honig Wald und Blüte vermengen.

4 Eier trennen. Das Eiweiß in eine Schüssel geben und steif aufschlagen. Dabei langsam 60 g Zucker einrieseln lassen und so lange schlagen, bis ein fester, kompakter Eischnee entstanden ist.

250 g Quark mit den Eigelben, dem Saft und der Schale von 1 BIO-Limette verrühren. 120 g Weizenmehl, Type 405, mit 1 TL Backpulver vermischen und nach und nach unter die Quarkmasse rühren. Den steifen Eischnee unterheben. Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten und die Masse einfüllen.

Die Honig-Himbeeren darauf verteilen und etwas einsinken lassen. In den vorgeheizten Ofen geben und ca. 30 Min. backen bis eine leichte Bräunung entsteht. Aus dem Ofen nehmen und mit dem Puderzucker bestäuben. Sofort servieren.

TIPP: Anstelle des Puderzuckers können Sie das Clafoutis auch mit Zimt und Zucker bestäuben.