



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

Karottenwaffeln mit Frühlingsquark

- GEFRO Kräuterwürze
- 3 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 350 g Mehl
- 100 ml sprudeliges Mineralwasser
- 4 Eier, Kl. M
- 60 g Parmesan, frisch gerieben
- 2 EL Kürbiskerne, fein gehackt
- 150 g junge Karotten, fein geraspelt
- Salz
- 1 Bund Schnittlauch, 1 Bund Petersilie
- 8 Radieschen
- 500 g Quark, 20 % Fett
- Einige Spritzer Zitronensaft
- 200 ml Milch, 1,5 % Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Karottenwaffeln mit Frühlingsquark

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

29,7 g Fett	72,5 g Kohlenhydrate	34,4 g Eiweiß	5,8 g Ballaststoffe	699 kcal Brennwert
-------------	----------------------	---------------	---------------------	--------------------

Karottenwaffeln mit Frühlingsquark: 350 g Mehl in eine Schüssel sieben und mit 200 ml Milch glattrühren.

100 ml Mineralwasser unterrühren und nach und nach 4 Eier, 3 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra**, 60 g frisch geriebenen Parmesan, 2 EL fein gehackte Kürbiskerne und 150 g fein geraspelte Möhren unterrühren. Mit etwas Salz würzen.

1 Bund Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Petersilienblätter von den Stielen zupfen und fein hacken. 8 Radieschen putzen und fein würfeln. 500 g Quark mit den Kräutern und den Radieschenwürfeln in eine Schüssel geben und miteinander vermengen. Mit **GEFRO Kräuterwürze** und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Waffeln im gefetteten Waffeleisen ausbacken.

Den Frühlingsquark mit den knusprigen Waffeln auf Tellern anrichten und servieren.