



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

### Mandel-Zitronen-Crêpes mit Himbeersugo

- GEFRO Honig Wald & Blüte
- GEFRO Brat- & Frittieröl
- 30 g Butter
- 75 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 30 g gemahlene Mandeln
- 130 ml Milch, 1,5 % Fett
- 2 Eier, Kl. M
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- 300 g TK-Himbeeren, aufgetaut
- 2 EL Zucker
- 1 TL Speisestärke
- 100 g frische Himbeeren
- 120 ml Vanillesoße
- 100 ml Joghurt, 1,5 % Fett
- 40 g Mandelblättchen, geröstet
- 4 Zweige Minze

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

## Mandel-Zitronen-Crêpes mit Himbeersugo

Rezept für 4 Personen  
Zubereitung ca. 35 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

28 g Fett	32,5 g Kohlenhydrate	13,6 g Eiweiß	10,2 g Ballaststoffe	445 kcal
-----------	----------------------	---------------	----------------------	----------

Brennwert

**Mandel-Zitronen-Crêpes mit Himbeersugo:** 30 g Butter bei geringer Temperatur schmelzen. 75 g Mehl mit einer Prise Salz und 30 g gemahlene Mandeln in einer Schüssel miteinander vermengen.

Mit 130 ml Milch glattrühren und nacheinander die geschmolzene Butter, 1 EL **GEFRO Honig Wald und Blüte**, 2 Eier und 1 TL abgeriebene Zitronenschale unterrühren.

300 g aufgetaute TK-Himbeeren auf ein Sieb geben und abtropfen lassen. Den Saft dabei in einem Topf auffangen. Den Saft mit 2 EL Zucker aufkochen. 1 TL Speisestärke mit 2 EL Wasser anrühren und in den kochenden Himbeersaft einrühren. Den gebundenen Saft vom Herd nehmen und die abgetropften Himbeeren untermengen.

Eine Pfanne jeweils mit etwas **GEFRO Brat- & Frittieröl** austreichen und aus dem Teig dünne Crêpes ausbacken.

120 ml Vanillesoße mit 100 ml Joghurt verrühren.

Die Crêpes auf Tellern anrichten, mit dem Himbeersugo füllen und zusammenklappen. Den Vanille-Joghurt über den Crêpes verteilen und mit 100 g frischen Himbeeren und 40 g Mandelblättchen bestreuen.

Mit der Minze garnieren.