



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

Tiroler Mohnkrapfen

- 1 Liter GEFRO Brat- & Frittieröl
- 50 ml GEFRO Omega-3-Speiseöl
- 2 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 500 g Mehl, Type 405
- 100 ml Milch, 1,5 % Fett
- 1 EL Zucker
- 2 Eigelb
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 300 g Mohnfüllung, backfertig
- 0,5 abgeriebene Biozitronenschale
- 0,5 TL Zimt
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Puderzucker zum Bestäuben

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Tiroler Mohnkrapfen

Rezept für 30 Personen
Zubereitung ca. 110 Minuten

Nährwerte pro Portion:

10,5 g Fett	14,9 g Kohlenhydrate	3,6 g Eiweiß	1,9 g Ballaststoffe	168 kcal Brennwert
-------------	----------------------	--------------	---------------------	--------------------

Tiroler Mohnkrapfen: 500 g Mehl in eine Schüssel geben und mit 100 ml Milch, 50 ml **GEFRO Omega-3-Speiseöl**, 1 EL Zucker, 2 Eigelb, 1 Ei und einer Prise Salz vermengen. Zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Den Teig in eine Frischhaltefolie wickeln und etwa 1 Stunde ruhen lassen.

In der Zwischenzeit 300 g backfertige Mohnfüllung mit 2 EL **GEFRO Honig Wald und Blüte**, der Zitronenschale, 1/2 TL Zimt und 1 Päckchen Vanillezucker verrühren.

Den Teig halbieren und die Teigstücke mit dem Nudelholz dünn ausrollen. Den ausgerollten Teig in 6 cm breite Streifen schneiden. Auf die Hälfte der Streifen in regelmäßigen Abständen etwas von der Mohnfüllung geben. Einen Teigstreifen darüberlegen und die Ränder festdrücken. Mit einem Teigrad rundherum rechteckige Krapfen abradeln.

1 Liter **GEFRO Brat- und Frittieröl** (evtl. etwas mehr für die Fritteuse) in einer Fritteuse oder einem hohen Topf auf 180° C erhitzen. Die Krapfen von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Aus dem Fett nehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Krapfen mit Puderzucker bestäuben und servieren.