



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

### Fastnachtkringel mit Eierlikörglasur

- 1 Liter GEFRO Brat- & Frittieröl
- 250 ml Wasser
- 70 g Butter
- 20 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 130 g Mehl, Type 405
- 3 Eier, Kl. M
- 100 g Puderzucker
- 3 EL Eierlikör

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

## Fastnachtkringel mit Eierlikörglasur

Rezept für 20 Personen  
Zubereitung ca. 45 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

|                |                      |              |                     |     |
|----------------|----------------------|--------------|---------------------|-----|
| 11,6 g Fett    | 11,5 g Kohlenhydrate | 1,9 g Eiweiß | 0,3 g Ballaststoffe | 160 |
| kcal Brennwert |                      |              |                     |     |

### Fastnachtkringel mit Eierlikörglasur

#### 1. Brandteig zubereiten:

250 ml Wasser, 70 g Butter, 20 g Zucker und eine Prise Salz in einem Topf aufkochen. 130 g Mehl auf einmal zugeben und mit einem Kochlöffel kräftig rühren, bis sich die Masse glatt vom Topfboden löst. Den Teig in eine Schüssel geben und etwa 5 Minuten abkühlen lassen.

#### 2. Eier einarbeiten:

Nach und nach die Eier kräftig unterrühren, bis ein glatter, geschmeidiger Teig entsteht.

#### 3. Kringel formen:

Den Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen. Aus Backpapier etwa 10 x 10 cm große Quadrate schneiden und darauf gleichmäßige Teigkringel spritzen.

#### 4. Frittieren:

1 Liter **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Fritteuse oder einem hohen Topf auf 160 °C erhitzen. Die Teigkringel mit der Papierseite nach oben vorsichtig ins heiße Öl gleiten lassen. Das Papier ablösen, sobald es sich löst. Die Kringel von beiden Seiten goldbraun ausbacken, anschließend auf Küchenpapier abtropfen und vollständig auskühlen lassen.

#### 5. Glasur anrühren & verzieren:

100 g gesiebten Puderzucker mit 3 EL Eierlikör glatt rühren. Die ausgekühlten Kringel damit glasieren und trocknen lassen.

#### Tipps & Varianten:

**Tip:** Für eine alkoholfreie Variante können Sie den Eierlikör einfach durch Zitronensaft oder Milch ersetzen – so entsteht eine erfrischend leichte Glasur.

**Variante:** Wer mag, kann die Kringel zusätzlich mit gehackten Pistazien oder bunten Zuckerstreuseln bestreuen – perfekt für die närrische Jahreszeit.

**Nicht vergessen:** Die Kringel schmecken frisch am besten – außen knusprig, innen luftig und herrlich aromatisch.