



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

Gebackene Äpfel mit Birnen-Preiselbeer-Dip

- 2 EL Honig
- 1 EL GEFRO Brat- & Frittieröl
- 1 Zitrone
- 2 Birnen
- 10 g frischer Ingwer, fein gerieben
- 1 Zweig Minze
- 2 EL eingelegte Preiselbeeren
- 4 Äpfel, z. B. Braeburn
- 120 g Mehl
- 200 ml Milch, 1,5% Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gebackene Äpfel mit Birnen-Preiselbeer-Dip

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

20,7 g Fett	53 g Kohlenhydrate	6 g Eiweiß	5,5 g Ballaststoffe	424 kcal
Brennwert				

Gebackene Äpfel mit Birnen-Preiselbeer-Dip

1. Dip vorbereiten:

1 Zitrone auspressen und 1 EL Zitronensaft beiseitestellen.
2 Birnen vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Birnenwürfel mit dem restlichen Zitronensaft mischen und 10 g frisch geriebenen Ingwer zugeben.
Minzblätter abzupfen, in feine Streifen schneiden und zusammen mit 2 EL GEFRO Honig sowie 2 EL eingelegten Preiselbeeren unter die Birnen rühren.
Alles gut vermengen und ziehen lassen.

2. Äpfel vorbereiten:

4 Äpfel schälen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen.
Die Hälften in dicke Spalten schneiden und mit dem beiseitegestellten Zitronensaft vermengen.
100 g Mehl und 200 ml Milch (1,5 % Fett) zu einem glatten Backteig verrühren.
Die Apfelspalten auf Küchenpapier trocken tupfen und leicht mit Mehl bestäuben.

3. Apfelspalten ausbacken:

1 Liter GEFRO Brat- & Frittieröl in einem hohen Topf oder einer Fritteuse auf 180 °C erhitzen.
Die Apfelspalten einzeln durch den Backteig ziehen, kurz abtropfen lassen und ca. 3 Min. goldbraun ausbacken.
Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4. Servieren:

Die heißen, knusprigen Apfelspalten sofort mit dem frischen Birnen-Preiselbeer-Dip servieren.

Tipps & Varianten:

Tipp: Für besonders fluffigen Backteig kann die Milch vorher leicht erwärmt werden – so verbindet sich das Mehl noch besser.

Variante: Statt Äpfeln lassen sich auch Birnenspalten oder Pfirsichstücke ausbacken – perfekt für ein fruchtiges Dessert.

Nicht vergessen: Die Apfelspalten direkt nach dem Ausbacken servieren, dann sind sie außen knusprig und innen saftig.