



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 Bio Olivenöl Nativ 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				

1. Teig vorbereiten:

350 g Mehl in eine Schüssel sieben und mit 200 ml Milch glatt rühren.
100 ml Mineralwasser unterrühren, dann nach und nach 4 Eier, 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, 60 g frisch geriebenen Parmesan, 2 EL fein gehackte Kürbiskerne und 150 g fein geraspelte Möhren hinzufügen.
Alles gut verrühren und mit etwas Salz würzen.

2. Frühlingsquark anrühren:

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 alles gut vermengen.
Mit GEFRO Kräuterwürze und etwas Zitronensaft abschmecken.

3. Waffeln backen:

Das Waffeleisen einfetten und die Waffeln portionsweise goldbraun ausbacken.

4. Anrichten & Servieren:

Die knusprigen Waffeln mit dem Frühlingsquark auf Tellern anrichten und servieren.

■ **Tipp:** Wer mag, kann den Teig mit etwas frisch gehacktem Schnittlauch verfeinern – das sorgt für eine extra würzige Note.