



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

- 1 EL Honig
- 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

#### 1⌘ Teig vorbereiten:

30 g Butter bei geringer Temperatur schmelzen.  
In einer Schüssel 75 g Mehl, 30 g gemahlene Mandeln und eine Prise Salz mischen.  
130 ml Milch einrühren, bis ein glatter Teig entsteht.  
Dann die geschmolzene Butter, 1 EL Honig, 2 Eier und 1 TL abgeriebene Zitronenschale unterrühren.  
Den Teig kurz ruhen lassen.

#### 2⌘ Himbeersugo zubereiten:

300 g aufgetaute TK-Himbeeren auf ein Sieb geben und abtropfen lassen, den Saft dabei auffangen.  
Den Himbeersaft mit 2 EL Zucker in einem Topf aufkochen.  
1 TL Speisestärke mit 2 EL Wasser anrühren und in den kochenden Saft einrühren, bis er leicht andickt.  
Vom Herd nehmen und die abgetropften Himbeeren unterheben.

#### 3⌘ Crêpes backen:

Eine Pfanne dünn mit **GEFRO Brat- & Frittieröl** auspinseln.  
Aus dem Teig nacheinander dünne Crêpes backen und auf einem Teller stapeln.

#### 4⌘ Vanille-Joghurt anrühren:

120 ml Vanillesoße mit 100 ml Joghurt verrühren, bis eine cremige Soße entsteht.

#### 5⌘ Anrichten:

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

#### ⌘ Tipps & Varianten:

⌘ **Tipp:** Die Crêpes schmecken besonders fein, wenn man sie leicht mit Puderzucker bestäubt und warm serviert.

⌘ **Variante:** Statt Zitronenschale kann auch fein abgeriebene Orangenschale verwendet werden – das verleiht den Crêpes eine fruchtig-milde Note.

⌘ **Nicht vergessen:** Den Teig etwa 10 Minuten ruhen lassen – so verbinden sich die Aromen

