



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 Honig
- 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 Biozitrone
- 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

1⌘ Teig vorbereiten:

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

2⌘ Füllung zubereiten:

In der Zwischenzeit 300 g backfertige Mohnfüllung mit 2 EL Honig, etwas abgeriebener Zitronenschale, ½ TL Zimt und 1 Päckchen Vanillezucker verrühren.

3⌘ Krapfen formen:

Den Teig halbieren und beide Stücke mit einem Nudelholz dünn ausrollen. Den ausgerollten Teig in etwa 6 cm breite Streifen schneiden. Auf die Hälfte der Streifen in gleichmäßigen Abständen kleine Portionen der Mohnfüllung setzen. Die übrigen Streifen darüberlegen und die Ränder fest andrücken. Mit einem Teigrad rechteckige Krapfen ausschneiden.

4⌘ Ausbacken:

1 Liter **GEFRO Brat- & Frittieröl** in einer Fritteuse oder einem hohen Topf auf 180 °C erhitzen. Die Krapfen portionsweise von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5⌘ Servieren:

Die Krapfen mit Puderzucker bestäuben und noch lauwarm genießen.

⌘ Tipps & Varianten:

⌘ **Tipp:** Damit die Ränder beim Frittieren gut schließen, können Sie sie leicht mit etwas verquirltem Ei bestreichen, bevor Sie die Teigplatten zusammendrücken.

⌘ **Variante:** Statt Mohnfüllung schmeckt auch eine Nuss- oder Powidlfüllung (Zwetschgenmus) wunderbar – besonders in der kalten Jahreszeit.

⌘ **Nicht vergessen:** Die Tiroler Mohnkrapfen schmecken frisch am besten – am nächsten Tag kurz im Ofen aufwärmen, dann sind sie wieder herrlich knusprig.