

Rezeptideen mit Albaöl



Apfelkuchen

Zutaten

(für ca. 16 Stück = eine Tarte- oder Springform, 28 cm Durchmesser)

120 g Zucker

2 Eier

1 Eigelb

140 ml Albaöl (125 g)

1 Prise Salz

Mark von ½ Vanilleschote

¼ TL abgeriebene Zitronenschale

2 EL Rum

60 ml Milch

200 g Weizenmehl

50 g Speisestärke

1 TL Backpulver

200 g säuerliche Äpfel, geschält,
fein gehackt

800 g säuerliche Äpfel, geschält,
entkernt, in Spalten geschnitten

1 EL Puderzucker

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

213 Kalorien

9 g Fett

3 g Eiweiß

28 g Kohlenhydrate (≈ 2,5 BE)

46 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

· kalorienbewusst

Zubereitung

Zucker, Eier und Eigelb mindestens 5 Minuten mit dem Handrührgerät (Schneebeisen) schaumig schlagen. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen. Gewürze und Salz unterrühren. Dann das Mehl-Speisestärke-Backpulver-Gemisch esslöffelweise, mit der Milch und dem Rum im Wechsel, unter die Masse rühren. Zuletzt die gehackten Äpfel unterheben.

Die Backform mit Albaöl einfetten und den Teig einfüllen.

Die Apfelspalten kreisförmig leicht in den Teig eindrücken.

Backen: ca. 30 Minuten bei 180 °C Heißluft auf der zweiten Schiene von unten.

Vor dem Schneiden etwas auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Tipp

Die Apfeltarte kann alternativ vor dem Backen mit Mandelblättchen bestreut werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaoel.de