

Rezeptideen mit Albaöl



Trockenpflaumen im Schinkenmantel

Zutaten

(für 8 Pflaumen)

8 Scheiben roher Schinken, dünn geschnitten

8 Trockenpflaumen, entsteint

4 EL Portwein

2 EL Albaöl

Nährwertinformation

1 Pflaume im Schinken enthält:

63 Kalorien

3 g Fett

2 g Eiweiß

5 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE)

4 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

· cholesterinarm

Zubereitung

Trockenpflaumen einige Stunden in Portwein einlegen, dann auf ein Sieb geben. Jeweils eine Pflaume auf eine Scheibe Schinken legen, aufrollen und mit einem Zahnstocher feststecken.

Die Schinkenrollen in einer Pfanne in Albaöl kurz von allen Seiten leicht anbraten.

Die Vorspeise warm servieren.

Tipp

Statt Trockenpflaumen eignen sich auch getrocknete Datteln oder Feigen.



Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albael.de