

Rezeptideen mit Albaöl



Schwedische Zimtschnecken

Zutaten

(für ca. 20 Schnecken)

Teig:

425 g Weizenmehl

42 g (1 Päckchen) Hefe

250 ml Milch

50 g Zucker

55 ml Albaöl (50 g)

¼ TL Salz

eventuell 1 Msp. zerstoßenen

Kardamom

Füllung:

2 EL Albaöl

80 g Zucker

1 knapper EL Zimt (mit dem

Zucker mischen)

50 g gehackte Mandeln

50 g Rosinen, gewaschen

Glasur:

½ Ei

1 EL Hagelzucker

Nährwertinformation:

1 Stück enthält:

172 Kalorien

6 g Fett

4 g Eiweiß

26 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE)

7 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

· cholesterinarm

Zubereitung

400 g von dem Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe zerbröckeln und mit etwa 50 ml lauwarmer Milch und 1 EL Zucker glatt rühren und in die Mulde hineingeben. Mit etwas Mehl bestäuben und an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen. Nach und nach restliche lauwarme Milch, Zucker, Salz, Albaöl und ggf. Kardamom hinzufügen und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist, mit Mehl bestäuben und mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.

Teig auf ein mit Mehl bestäubtes Brett geben, noch einmal gut durchkneten und in zwei gleiche Teile teilen. Diese zu länglichen Rechtecken (20 x 40 cm) ausrollen, mit Albaöl bestreichen und mit der Zucker-Zimt-Mischung, den Mandeln und Rosinen bestreuen. Anschließend von der Längsseite her fest aufrollen. Rolle in 10 Stücke schneiden und diese auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen und etwas flach drücken. Einige Minuten gehen lassen, dann die Schnecken mit geschlagenem Ei bepinseln und mit Hagelzucker bestreuen.

Backen: gleichzeitig beide Bleche ca. 15 Minuten bei 200 °C Heißluft. Die fertigen Schnecken auf einem Rost abkühlen lassen.

Tipp

Der Teig lässt sich leichter schneiden, wenn das Messer vorher in Mehl gewälzt wird.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de