

Rezeptideen mit Albaöl



Honig-Fruchtschnitten

Zutaten

(für ca. 50 Stück)

Teig:

175 g Dinkelvollkornmehl, fein gemahlen

50 g Mehl

½ TL Backpulver

50 g Honig

1 Päckchen Vanillezucker

1 Ei

60 ml Albaöl (50 g)

Belag:

je 100 g getrocknete Pflaumen und Aprikosen

je 50 g getrocknete Apfelringe und Bananenchips

je 50 g Mandelstifte und Cashewkerne

100 g gehobelte Haselnusskerne

75 ml Albaöl (65 g)

150 g Honig

Mark einer halben Vanilleschote

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

90 Kalorien

5 g Fett

2 g Eiweiß

10 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

4 mg Cholesterin

Zubereitung

Aus den Zutaten mit den Knethaken eines Handrührgerätes einen glatten Teig herstellen und 30 Minuten kalt stellen.

Für den Belag das getrocknete Obst würfeln. Albaöl, Honig und Vanillemark in einem kleinen Topf erwärmen. Alle Belag-Zutaten unterheben. Den Teig zwischen Backpapier legen, zu einem Rechteck von etwa 35 x 25 cm ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die noch warme Früchte-Nussmasse gleichmäßig aufstreichen.

Backen: ca. 15 – 20 Minuten bei 160 °C Heißluft auf der mittleren Schiene.

Abgekühlt in kleine Stücke schneiden und diese vor dem Verzehr einige Tage durchziehen lassen.

Tipp

Anstatt Dinkel kann auch Grünkern oder Weizen, immer fein gemahlen, für den Teig verwendet werden.

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de