

Rezeptideen mit Albaöl



Honigmelone mit Parmaschinken

Zutaten

(für 6 Portionen)

1 Cantaloupe-, Galia- oder andere
Zuckermelone

125 g Parmaschinken, in dünne
Scheiben geschnitten

20 g Rucola

2 EL Albaöl

2 EL Limettensaft

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Nährwertinformation

1 Portion (vier Spieße) enthält:

89 Kalorien

5 g Fett

5 g Eiweiß

5 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE)

15 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst

Zubereitung

Die Melone halbieren und die Kerne entfernen. Mit einem Kugelausstecher aus dem Fruchtfleisch kleine Kugeln formen.

Den Schinken in zwei Zentimeter breite Streifen schneiden.

Je ein Stück Melone, einen gefalteten Streifen Schinken und ein gewaschenes Rucolablatt auf einen Holzspieß aufspießen.

Aus Albaöl, Limettensaft, Salz und Pfeffer eine Marinade rühren und die Spieße damit beträufeln.

Tipp

Statt Parmaschinken kann auch anderer roher Schinken verwendet werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de