

# 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](http://www.albaeol.de)