

# Rezeptideen mit Albaöl



## Pflaumenkuchen mit Quark-Öl-Teig

### Zutaten

(für 20 Stück)

2 kg Pflaumen  
170 g Quark  
5 EL Milch (50 g)  
3 ½ EL Albaöl (40 g)  
110 g Zucker  
½ TL Zimt  
300 g Mehl  
2 TL Backpulver

### Nährwertinformation

1 Stück enthält:  
121 Kalorien  
2 g Fett  
3 g Eiweiß  
23 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE)  
0,3 mg Cholesterin

### Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst

### Zubereitung

Pflaumen waschen, abtrocknen, längs einschneiden und entkernen. Quark mit Milch, Albaöl, Zucker und Zimt verrühren. Mehl und Backpulver vermischen, nach und nach zugeben und mit den Knethaken eines Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zwischen zwei großen Bögen Backpapier ausrollen. Das obere Backpapier entfernen. Den ausgerollten Teig mit dem Backpapier auf ein Backblech mit hohem Rand legen, damit der Pflaumensaft nicht in den Backofen laufen kann. Die Pflaumen schuppenförmig darauf legen.

Backen: ca. 30 Minuten auf der mittleren Schiene bei 190 °C Ober- und Unterhitze.

### Tipp

Der fertige Kuchen kann noch mit Kokosraspeln und Zucker bestreut werden.

# Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: [www.albaeol.de](http://www.albaeol.de)