

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für 4 Portionen)

25 g Kürbiskerne, fein gehackt

125 g Magerquark

125 g Feta

2 EL Kürbiskernöl

2 EL Albaöl

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

½ TL Zitronensaft

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

254 Kalorien

23 g Fett

11 g Eiweiß

2 g Kohlenhydrate (= 0 BE)

22 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- vegetarisch



Kürbiskernaufstrich

Zubereitung

Kürbiskerne anrösten, abkühlen lassen und sehr fein hacken.

Magerquark und Feta mit den Ölen zu einer Creme verarbeiten. Mit den Kürbiskernen verrühren und mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Zitronensaft pikant abschmecken.



Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de