

# Rezeptideen mit Albaöl



## Eierkuchen mit Beerenfrüchten

### Zutaten

(für 4 Eierkuchen)

#### Eierkuchenteig:

100 g Dinkelvollkornmehl

1/4 TL Backpulver

150 ml Milch

3 Eier

etwas Salz

4 EL Albaöl

#### Füllung:

400 g frische Beerenfrüchte,

z.B. Erdbeeren, Blaubeeren,

Himbeeren, Brombeeren

1 EL rotes Gelee

1 EL Puderzucker zum Bestreuen

### Nährwertinformation

1 Eierkuchen enthält:

336 Kalorien

18 g Fett

11 g Eiweiß

33 g Kohlenhydrate (≈ 3 BE)

180 mg Cholesterin

### Dieses Rezept ist:

- vegetarisch

### Zubereitung

Dinkelvollkornmehl mit Backpulver mischen und mit der Milch verquirlen. Den Teig etwas stehen lassen, damit das Vollkornmehl ausreichend quellen kann. Eier und Salz hinzufügen und verrühren.

In eine beschichtete Pfanne etwas Albaöl hineingeben und bei schwacher Hitze insgesamt vier Eierpfannkuchen beidseitig ausbacken. Eierkuchen in der Backröhre warm halten.

Die Früchte vorsichtig unter das Gelee heben. Pfannkuchen mit der Beerenmischung füllen und mit Puderzucker bestreut, am besten noch etwas warm, servieren.

## Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

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