

Rezeptideen mit Albaöl



Dinkelvollkornbrötchen mit Quark

Zutaten

(für 18 Stück)

250 g frisches, sehr fein geschrotetes Dinkelvollkornmehl

½ Päckchen Backpulver

250 g Magerquark

1 Ei

1 TL Salz

1 EL Albaöl

zum Bestreuen, wahlweise:

Dinkelvollkornmehl, Sesam, Haferflocken, Leinsaat, Sonnenblumen- und Kürbiskerne

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

75 Kalorien

2 g Fett

4 g Eiweiß

10 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

12 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- vegetarisch

Zubereitung

Das Mehl mit dem Backpulver mischen und in eine große Schüssel geben. Quark, Ei, Salz und Albaöl daraufgeben und verkneten. Den Teig einige Minuten ruhen lassen.

Kleine, walnussgroße, runde oder längliche Brötchen formen und diese kreuzweise oder längs einschneiden. Die Oberfläche mit Wasser befeuchten und mit Körnern, Haferflocken etc. belegen. Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.

Backen: ca. 15 Minuten bei 180 °C im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Tipp

Frisch gebacken schmecken die Brötchen am besten. Aber auch eingefrorene Brötchen, die noch einmal kurz aufgebacken werden, schmecken lecker.

In Bioläden kann Dinkel frisch gemahlen werden.

Albaöl[®]

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de