

Rezeptideen mit Albaöl



Quark-Frischkäse-Aufstrich mit Feige

Zutaten

(für 4 Portionen)

100 g Magerquark

2 EL Albaöl

100 g Frischkäse

4 – 5 getrocknete Feigen, kleingeschnitten

ca. 25 g frischen Ingwer

1 TL Zitronensaft

Kurkuma

Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

145 Kalorien

8 g Fett

7 g Eiweiß

12 g Kohlenhydrate (= 1 BE)

17,1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- vegetarisch

Zubereitung

Ingwerknolle schälen, in kleine Würfel schneiden und durch die Knoblauchpresse drücken.

Quark mit Albaöl verrühren.

Alle weiteren Zutaten hinzufügen, vermengen und abschmecken.

Vor dem Servieren einige Stunden durchziehen lassen.

Tipp

Der Aufstrich ist im Kühlschrank einige Tage haltbar.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de