

Rezeptideen mit Albaöl



Brotkringel

Zutaten

(für 25 Stück)

700 g Mehl

2 TL Backpulver

65 ml Albaöl (60 g)

500 ml Buttermilch

1 TL Kreuzkümmel

2 TL Salz

etwas Mehl zum Ausrollen

Zum Bestreichen und Bestreuen der Kringel:

1 Ei

Sesam, Schwarzkümmel,
grobes Salz

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

132 Kalorien

3 g Fett

4 g Eiweiß

22 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE)

5 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch

Zubereitung

Gesiebtetes Mehl-Backpulver-Gemisch mit Buttermilch, Albaöl, Salz und Kreuzkümmel zu einem elastischen, glatten Teig verkneten und diesen etwas ruhen lassen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwa 1 cm dick ausrollen. Mit einem Glas oder Gebäckring (etwa 8 cm Durchmesser) den äußeren Kreisrand ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit einem kleineren Ausstecher (etwa 3,5 cm Durchmesser) den inneren Kreis ausstechen.

Die Kringel mit verquirltem Ei bestreichen und mit Sesam, Schwarzkümmel und grobem Salz bestreuen.

Backen: ca. 12 bis 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 220 °C Ober- und Unterhitze.

Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen und frisch verzehren.

Tipp

Die Brotkringel eignen sich zum Knabbern für zwischendurch, als leckere Beilage zu Gegrilltem und schmecken auch gut zu pikanten Dips.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de