

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für 10 Stück/2 Backbleche)

10 Bögen Backpapier, ca. 19 x 21 cm

Teig:

90 ml Albaöl (80 g)

90 g Zucker

1 Prise Salz

1 Ei

180 g Mehl

½ TL Backpulver

70 ml Milch

Belag:

2 bis 3 Äpfel

1 TL Lebkuchengewürz

50 g Walnusskerne

3 EL Albaöl

2 EL flüssiger Honig

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

287 Kalorien

16 g Fett

4 g Eiweiß

32 g Kohlenhydrate (≈ 2,5 BE)

22 mg Cholesterin



Apfel-Walnuss-Schiffchen

Zubereitung

Für den Teig Zucker, Albaöl und Salz schaumig rühren. Dann das Ei hinzufügen und unterschlagen. Zum Schluss das Mehl-Backpulver-Gemisch abwechselnd mit der Milch unterrühren.

Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und die Äpfel in etwa 1 cm dicke Spalten schneiden.

Walnusskerne hacken und mit Honig und Albaöl vermengen. Backpapier zu Schiffchen falten, die Enden zusammendrehen, in der Mitte etwas auseinanderziehen und auf ein Backblech setzen. Den Teig vorsichtig in die Schiffchen füllen.

Backen: im vorgeheizten Backofen auf den mittleren Schienen bei 180 °C Heißluft.

Zuerst 5 – 7 Minuten, bis der Teig etwas fest geworden ist. Danach Schiffchen herausnehmen und mit den Apfelspalten schuppenförmig dicht belegen. Dabei die Apfelspalten etwas in den Teig drücken und mit dem Lebkuchengewürz bestreuen. Walnuss-Honig-Masse darauf verteilen. Anschließend noch einmal ca. 20 Minuten backen.

Die Apfel-Walnuss-Schiffchen etwas auskühlen lassen und lauwarm verzehren.

Tipp

Ob zum Kaffee oder als Nachtisch – besonders gut schmecken die Schiffchen auch zusammen mit etwas Zimtsahne. Diese lässt sich ganz leicht zubereiten, indem man Vanillezucker mit 1 TL Zimt und Sahnesteif mischt und diese Mischung mit einem Becher Sahne zu Schlagsahne verquirlt.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albael.de