

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für 48 Stück)

5 g Pottasche

1 TL Hirschhornsalz

1 EL Rum

175 g Honig

75 g Zucker

135 ml Albaöl (120 g)

1 Prise Salz

1 Ei

½ TL gemahlene Nelken

1 TL gemahlener Zimt

Schale einer ½ unbehandelten
Zitrone

250 g Weizen- oder Dinkelmehl

50 g Zitronat oder Orangeat

100 g gehackte Mandeln

Guss:

100 g Puderzucker

1 EL Rum und ca.1 EL heißes

Wasser

Zum Bestreuen:

100 g Mandelblättchen

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

97 Kalorien

5 g Fett

2 g Eiweiß

11 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE)

4 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

· cholesterinarm



Lebkuchen

Zubereitung

Rum mit Pottasche und Hirschhornsalz verrühren.

Honig, Zucker und Albaöl in einem Topf auf kleiner Flamme auflösen.

Alle Zutaten dazugeben und gut miteinander verrühren. Den festen Teig zugedeckt über Nacht an einem warmen Ort stehen lassen.

Am nächsten Tag den Teig auf einem mit Backpapier ausgelegtem halben Backblech verteilen und glattstreichen. Dann mit den Mandelblättchen belegen.

Backen: ca. 20 – 25 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.

Falls der Lebkuchen von oben zu dunkel wird, eventuell einige Minuten vor Backende mit Backpapier abdecken und die Temperatur auf 160 °C reduzieren.

Nach dem Backen das erkaltete Gebäck in schmale Streifen schneiden und vom Blech lösen.

Aus Puderzucker, Rum und Wasser eine Glasur rühren und über die Stücke sprengeln.

Tipp

Den Lebkuchen sollte man am besten ein bis zwei Wochen vor dem Verzehr backen, denn dann ist er besonders gut durchgezogen.

Statt mit Rumglasur kann der Lebkuchen auch mit weißer oder dunkler Kuvertüre überzogen werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de