



Süßes Backen mit

Albaöl®



Süßes Backen mit Albaöl

- | | | |
|----|------------------------------------|-------|
| 1 | Adventliches Früchtebrot | ● |
| 2 | Apfel-Walnuss-Schiffchen | ● |
| 3 | Apfelkuchen | ● ● |
| 4 | Aprikosen- und Nusstaler | ● |
| 5 | Birnentorte | ● ● |
| 6 | Blaubeer-Muffins | ● |
| 7 | Bratapfel-Gebäck | ● |
| 8 | Brownies | ● |
| 9 | Buttermilchwaffeln | ● |
| 10 | Cake-Pops | ● ● ● |
| 11 | Cranberry-Sterne | ● |
| 12 | Dattelmakronen | ● |
| 13 | Dominosteine | ● |
| 14 | Eierlikörkuchen | ● |
| 15 | Eierlikörtorte | ● |
| 16 | Erdbeer-Frischkäse-Törtchen | ● ● |
| 17 | Erdbeerkuchen mit Kuvertüre | ● ● |
| 18 | Florentiner | ● ● ● |
| 19 | Fruchtige Orangentorte | ● |
| 20 | Gebackene Ostereier | ● |
| 21 | Gefüllte Honigkuchentorte | ● |
| 22 | Gefüllte Weihnachtsplätzchen | ● |
| 23 | Gewürzsnitten mit Dinkel | ● ● |
| 24 | Glühweintorte | ● |
| 25 | Glühweinkuchen | ● |
| 26 | Gunnebos kärkeksmums | ● |
| 27 | Hafer-Schoko-Happen | ● ● |
| 28 | Heidelbeeren-Mascarpone-Torte | ● |
| 29 | Himbeer-Mandel-Herzen | ● |
| 30 | Hirseplätzchen | ● ● |
| 31 | Honig-Fruchtschnitten | ● ● |
| 32 | Honig-Nuss-Plätzchen | ● |
| 33 | Honigkuchenherzen | ● ● |
| 34 | Ingwer-Hafertaler | ● |
| 35 | Ingwerplätzchen | ● ● ● |
| 36 | Kirschaugen | ● |
| 37 | Kladdkaka | ● |
| 38 | Kuchen im Glas | ● |
| 39 | Kürbiskernplätzchen | ● |
| 40 | Lebkuchen | ● ● |
| 41 | Luftige Mandeltaler | ● |
| 42 | Mandel-Schokoladen-Plätzchen | ● ● |
| 43 | Mandelflorentiner | ● ● |
| 44 | Mandelhörnchen | ● |
| 45 | Mandelmarzipan-Muffins | ● ● |
| 46 | Mini-Gugelhupf | ● ● ● |
| 47 | Mini-Hefebrote | ● |
| 48 | Mohn-Quark-Schnitte | ● |
| 49 | Mohnstollen | ● |
| 50 | Mohntorte | ● |
| 51 | Möhrenkuchen mit Haselnüssen | ● |
| 52 | Nussecken | ● ● |
| 53 | Nusstörtchen | ● |
| 54 | Orangen-Safran-Zungen | ● |
| 55 | Pepparkakor | ● ● ● |
| 56 | Pfirsich-Tarte | ● ● ● |
| 57 | Pflaumenkuchen mit Quark-Öl-Teig | ● ● ● |
| 58 | Pinienkernkugeln mit Aprikosen | ● ● ● |
| 59 | Quarktorte mit Baiserhaube | ● |
| 60 | Rhabarberkuchen | ● ● |
| 61 | Schokoladen-Cupcakes | ● |
| 62 | Schokoladen-Kringel | ● ● |
| 63 | Schokoladen-Nusskuchen | ● |
| 64 | Schokoladen Trüffel | ● ● ● |
| 65 | Schwarz-Weiß-Gebäck | ● |
| 66 | Schwedische Hafertaler | ● |
| 67 | Schwedische Lussekatter | ● |
| 68 | Schwedische Mandeltorte | ● |
| 69 | Schwedischer weicher Pfefferkuchen | ● |
| 70 | Schwedische Semlor | ● |
| 71 | Schwedische Zimtschnecken | ● ● |
| 72 | Schweizer Biberle | ● |
| 73 | Spritzgebäck | ● ● |
| 74 | Stachelbeer-Baiser-Torte | ● ● |
| 75 | Stollenkonfekt | ● |
| 76 | Tannenbaumschmuck zum Ausstechen | ● ● ● |
| 77 | Vollkorntörtchen mit Rhabarber | ● |
| 78 | Vollkorntörtchen mit Sauerkirschen | ● |
| 79 | Walnuss-Schoko-Schnecken | ● |
| 80 | Walnussplätzchen | ● |
| 81 | Walnusstorte | ● |
| 82 | Weihnachtliche Früchtetaler | ● ● |

Süßes Backen mit Albaöl

- 83 Weihnachtlicher Apfelkuchen ●
- 84 Weiße Schokokekse mit Pistazien ●
- 85 Windbeutel mit Sahne und Beeren ●●
- 86 Zitronen-Mohn-Plätzchen ●●●
- 87 Zitronensahnetorte ●
- 88 Zucchinikuchen ●



ADVENTLICHES FRÜCHTEBROT

Zutaten

(für ca. 20 Scheiben)

250 g weicher Honig

5 Eier

150 ml Albaöl (135 g)

1 Prise Salz

Mark einer halben Vanilleschote

1 TL abgeriebene Zitronenschale

je 1 Prise Nelken, Muskatnuss,
Zimt, Anis oder andere adventliche
Gewürze

4 EL Rum

100 g Rosinen oder Korinthen

300 g gemischte, klein geschnittene

Trockenfrüchte, z. B. Zitronat,
Orangeat, Pflaumen, Birnen,

Aprikosen

100 g gehackte Haselnüsse oder

Mandeln

250 g Dinkellvollkornmehl

250 g Weizenmehl

1 Päckchen Backpulver

2 – 4 EL Milch

Glasur:

2 EL Honig

2 EL Wasser

einige halbierte Mandeln oder kan-
dierte Früchte zum Verzieren

Zubereitung

Rosinen mit Rum vermischen und etwa eine Stunde stehen lassen. Eine 30 cm lange Kastenform mit etwas Albaöl einfetten und mit Mehl oder Semmelbrösel ausstreuen.

Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Honig und Eier etwa 10 Minuten lang schaumig schlagen und alle Gewürze dazugeben. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen. $\frac{2}{3}$ vom Mehl-Backpulver-Gemisch esslöffelweise unter die Masse rühren. Das restliche Mehl mit den getrockneten Früchten mischen und abwechselnd mit der Milch und den Rumrosinen unter den Teig geben. Teig in der Form glatt streichen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 70 Minuten bei 170 °C Ober- und Unterhitze auf der 2. Schiene von unten. Stechen Sie nach der angegebenen Zeit mit einem Holzstäbchen in den Kuchen. Wenn kein Teig mehr am Holzstäbchen klebt, ist der Kuchen fertig.

Honig mit Wasser in einem kleinen Topf verrühren, unter Wärmezufuhr aufkochen lassen, den ausgekühlten Kuchen damit bepinseln, mit Mandeln verzieren und in Alufolie aufbewahren.

Tipp

Alternativ kann das Früchtebrot mit einer Rum-Puderzucker-Glasur überzogen werden.

Nährwertinformation für eine Portion:

319 kcal | 13 g Fett | 7 g Eiweiß | 41 g Kohlenhydrate (≈ 3,5 BE) | 60 mg Cholesterin

Albaöl® 



APFEL-WALNUSS-SCHIFFCHEN

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

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.

Nährwertinformation für ein Stück:

287 kcal | 16 g Fett | 4 g Eiweiß | 32 g Kohlenhydrate (≈ 2,5 BE) | 22 mg Cholesterin

Albaöl® 



APFELKUCHEN

Zutaten

(für ca. 16 Stück = eine Tarte- oder Springform, 28 cm Durchmesser)

120 g Zucker

2 Eier

1 Eigelb

140 ml Albaöl (125 g)

1 Prise Salz

Mark von ½ Vanilleschote

¼ TL abgeriebene Zitronenschale

2 EL Rum

60 ml Milch

200 g Weizenmehl

50 g Speisestärke

1 TL Backpulver

200 g säuerliche Äpfel, geschält, fein gehackt

800 g säuerliche Äpfel, geschält, entkernt, in Spalten geschnitten

1 EL Puderzucker

Zubereitung

Zucker, Eier und Eigelb mindestens 5 Minuten mit dem Handrührgerät (Schneebeisen) schaumig schlagen. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen. Gewürze und Salz unterrühren. Dann das Mehl-Speisestärke-Backpulver-Gemisch esslöffelweise, mit der Milch und dem Rum im Wechsel, unter die Masse rühren. Zuletzt die gehackten Äpfel unterheben.

Die Backform mit Albaöl einfetten und den Teig einfüllen.

Die Apfelspalten kreisförmig leicht in den Teig eindrücken.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten bei 180 °C Heißluft auf der zweiten Schiene von unten. Vor dem Schneiden etwas auskühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

Tipp

Die Apfeltarte kann alternativ vor dem Backen mit Mandelblättchen bestreut werden.

Nährwertinformation für eine Portion:

213 kcal | 9 g Fett | 3 g Eiweiß | 28 g Kohlenhydrate (≈ 2,5 BE) | 46 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: kalorienbewusst

Albaöl® 



APRIKOSEN- UND NUSSTALER

Zutaten

(für je 60 Stück/2 Backbleche)

Teig:

- 160 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 2 Prisen Salz
- 2 große Eier (60 g)
- 200 ml Albaöl (180 g)
- 500 g Mehl

Aprikosenfüllung:

- 65 g getrocknete Aprikosen, fein gewürfelt
- 1 EL Mandellikör
- 65 g Marzipan
- 65 g Aprikosenmarmelade

Nussfüllung:

- 30 g Rosinen
- 1 EL Rum
- 40 g Haselnusskerne, fein gehackt
- 40 Walnusskerne, fein gehackt
- 40 g Honig
- 40 ml Sahne
- ½ TL Zimt

Zubereitung

Für den Teig Zucker, Vanillezucker und Eier schaumig schlagen und Salz hinzugeben. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren einlaufen lassen. Das gesiebte Mehl unterheben und alles zu einem Teig verarbeiten. Teig in Frischhaltefolie einwickeln und 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Für die Aprikosenfüllung Aprikosen fein würfeln und in dem Mandellikör bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Aprikosen weich sind.

Marzipan fein würfeln. Mit der Marmelade und den Aprikosen zu Mus rühren. Für die Nussfüllung die über Nacht in 1 EL Rum eingeweichten Rosinen grob hacken.

Den Honig in der Sahne auflösen. Nüsse, Zimt und Rosinen hinzugeben und verrühren. Zwei Stunden ziehen lassen.

Den Teig in zwei gleiche Teile teilen und zwischen zwei Bögen Backpapier zu einem etwa 0,5 cm dünnen und ca. 20 x 30 cm großen Rechteck ausrollen. Das obere Backpapier abziehen und die Aprikosen- bzw. Nussmasse aufstreichen. Von der Längsseite eng aufrollen und auf ca. 35 cm Gesamtlänge verlängern. Die Rollen halbieren, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten ins Gefrierfach geben. Anschließend in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 12 – 15 Minuten bei 180 °C Heißluft auf der mittleren Schiene.

Nährwertinformation für einen Aprikosentaler/Nusstaler: 47/50 kcal
2 g/3 g Fett | 1 g Eiweiß | 6 g/5 g Kohlenhydr. (= 0,5/< 0,5 BE) | 4 mg Cholesterin

Albaöl® 



BIRNENTORTE

Zutaten

(für 14 Stück = eine Springform
26 cm Durchmesser)

Teig:

80 g Rohrzucker
1 Msp Vanillemark
1 Prise Salz
1 Ei
100 ml Albaöl (90 g)
200 g Dinkelvollkornmehl
25 g gemahlene Mandeln

Füllung:

700 g Birnen (Bio)
100 g Rohrzucker
75 ml Albaöl (70 g)
4 Eier
200 g gemahlene Mandeln
30 g Kakaopulver
Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

Rohrzucker, Vanillemark, Salz, und Ei mit dem Handrührgerät (Schneebesen) schaumig schlagen. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren einlaufen lassen. Das gesiebte Mehl und die Mandeln unterrühren und zu einem festen Teig verarbeiten. Teig in Frischhaltefolie einwickeln und ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig zwischen zwei Bögen Backpapier etwa 0,5 cm dünn ausrollen, Boden und Rand der Springform damit auslegen.

Füllung: Birnen waschen, Kerngehäuse entfernen und mit der Schale in Spalten schneiden.

Rohrzucker, Eier und Salz schaumig rühren, Albaöl nach und nach einlaufen lassen. Mandeln und Kakaopulver mischen und unterrühren.

Die Masse auf den Mürbeteigboden geben und mit den Birnen fächerförmig belegen.

Backen: ca. 35 Minuten bei 190 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Auskühlen lassen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Tipp

Laden Sie Freunde und Familie zum Mitessen ein, in geselliger Runde schmeckt die Torte noch besser.

Nährwertinformation für ein Stück:

342 kcal | 21 g Fett | 7 g Eiweiß | 37 g Kohlenhydrate (≈ 3 BE) | 8 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm

Albaöl® 



BLAUBEER-MUFFINS

Zutaten

(für 12 Papierbackförmchen
bzw. ein Muffinblech)

100 g Mehl
100 g Weizenvollkornmehl
2 TL Backpulver
2 EL feine Haferflocken
120 g brauner Zucker
1 Prise Salz
2 Eier
90 ml Albaöl (80 g)
50 ml Milch
200 g saure Sahne
200 g frische Blaubeeren

Zubereitung

Blaubeeren waschen, verlesen und abtropfen lassen.

Mehl, Weizenvollkornmehl, Haferflocken und Backpulver in einer Schüssel mischen.

Zucker und Eier mindestens 5 Minuten mit dem Handrührgerät (Schneebeesen) schaumig schlagen. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen. Saure Sahne und Salz unterrühren. Dann das Mehl-Haferflocken-Backpulver-Gemisch esslöffelweise, mit der Milch im Wechsel, unter die Masse rühren und einige Minuten ruhen lassen.

Ein Muffinblech einfetten oder Papierförmchen hineinsetzen. Die Muffinmulden zu gut zwei Drittel mit Teig füllen. Die Beeren darauf verteilen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten bei 170 – 190 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene. Die Muffins aus dem Backofen nehmen und in der Form etwa 5 Minuten ruhen lassen. Dann herauslösen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen. Am besten noch lauwarm servieren.

Tipp

Statt Blaubeeren schmecken auch Himbeeren, Brombeeren oder Johannisbeeren. Tiefgefrorene Früchte können ebenfalls verwendet werden. Diese sollten im gefrorenen Zustand auf dem Teig verteilt werden.

Nährwertinformation für eine Portion:

211 kcal | 11 g Fett | 4 g Eiweiß | 24 g Kohlenhydrate (= 2 BE) | 43 mg Cholesterin

Albaöl® 



BRATAPFEL-GEBÄCK

Zutaten

(für 8 kleine Törtchen mit 8 cm oder eine Torte mit 26 cm Durchmesser)

Wiener Boden:

4 Eier à 50 g
70 g Zucker
50 g Weizen- oder Dinkelmehl
50 g Speisestärke
40 ml Albaöl (35 g)
1 Prise Salz
Mark ½ Vanilleschote
Abrieb ½ Bio-Zitrone
1 EL Albaöl zum Bestreichen des Springformrandes

Füllung:

100 g Zucker
30 g Rosinen
2 mittlere Äpfel, (ergeben ca. 250 g fein gewürfelte Apfelstücke, ohne Schale)
90 g flüssige Schlagsahne
1 Prise Zimt
6 Blatt Gelatine
500 g Sahne
Zimt zum Bestäuben der Torte

Zubereitung

Zucker, Eier und Gewürze im heißen Wasserbad von Hand aufschlagen, im Anschluss mit dem Rührgerät weiterrühren, bis die Masse kalt ist und sich das Volumen verdoppelt hat.

Mehl und Speisestärke sieben und unter die Masse heben. Zum Schluss Albaöl unterheben. Den Teig auf ein zur Hälfte mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen.

Backen: ca. 25 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Nach dem Backen acht kleine Tortenböden mit Dessertringen von etwa 8 cm Durchmesser ausstechen.

Füllung: Zucker nach und nach in einem Topf schmelzen und mit der Sahne ablöschen. Fein gewürfelte Apfelstücke, Zimt und Rosinen zugeben, auf kleiner Flamme köcheln und dann auskühlen lassen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Sahne steif schlagen.

Gelatine ausdrücken, auf kleiner Flamme auflösen, etwas erkaltete Apfelfüllung hinzugeben und verrühren. Die restliche Apfelmasse unterrühren und zum Schluss die steif geschlagene Sahne unterheben.

Die Füllung auf den Böden in den Dessertringen verteilen, einige Stunden kalt stellen oder kurz einfrieren. Auf diese Weise lassen sich die Ringe gut lösen. Vor dem Servieren mit Zimt bestäuben.

Tipp

Das Rezept eignet sich auch für eine 26er Springform.

Nährwertinformation für ein Stück:

479 kcal | 32 g Fett | 7 g Eiweiß | 41 g Kohlenhydrate (≈ 3,5 BE) | 171 mg Cholesterin

Albaöl® 



BROWNIES

Zutaten

(für ca. 40 Stück)

175 g Walnusskerne

50 g Pistazienkerne

200 g zartbittere Kuvertüre

150 ml Albaöl (135 g)

250 g brauner Zucker

1 Vanilleschote

4 Eier

200 g Mehl

1 Prise Salz

1 Esslöffel Rosenwasser

Zubereitung

Die Walnusskerne und die Pistazienkerne grob hacken und mischen.

Die Kuvertüre mit einem scharfen Messer zerkleinern. Im Wasserbad die Kuvertüre unter Rühren schmelzen. Aus dem Wasserbad nehmen und das Albaöl, den Zucker, das Mark der Vanilleschote und die Eier unterrühren. Löffelweise das Mehl, zum Schluss Salz, Rosenwasser und drei Viertel der gehackten Nüsse dazugeben. Alles gut vermengen.

Eine flache, rechteckige Backform von ca. 25 x 35 cm mit Backpapier auskleiden und den Teig ca. 4 cm dick in die Form streichen.

Die restlichen Nüsse auf den Teig streuen.

Backen: im vorgeheizten Backofen bei 150°C ca. 30 Minuten auf der mittleren Schiene backen.

Nach dem Backen 1 Stunde in der Form auskühlen lassen. Dann mit dem Backpapier stürzen. Papier entfernen und die Masse in kleine Rechtecke schneiden.

In Blechdosen mit Pergamentpapier kühl aufbewahren.

Nährwertinformation für ein Stück:

138 kcal | 8 g Fett | 3 g Eiweiß | 14 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 24 mg Cholesterin

Albaöl® 



BUTTERMILCHWAFFELN

Zutaten

(für 6 Waffeln)

25 g Zucker

2 Eier

1 EL Vanillezucker

1 Prise Salz

70 ml Albaöl (60 g)

125 g Mehl

½ TL Backpulver

125 ml Buttermilch

Zubereitung

Zucker, Vanillezucker, Salz und Eier mindestens 5 Minuten mit dem Handrührgerät (Schneebesen) schaumig schlagen. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen. Dann das Mehl- Backpulver-Gemisch esslöffelweise, mit der Buttermilch im Wechsel, unter die Masse rühren und einige Minuten ruhen lassen.

Ein Waffeleisen mit etwas Albaöl auspinseln und erhitzen.

Jeweils einen kleinen Schöpflöffel Teig in das heiße Waffeleisen geben und die Waffeln etwa 4 bis 5 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.

Tipp

Die Waffeln schmecken am besten frisch aus dem Waffeleisen mit ein wenig Puderzucker bestreut. Für die Kaffeetafel können die Waffeln mit Schlagsahne und frischen Früchten garniert werden.

Nährwertinformation für eine Portion:

227 kcal | 13 g Fett | 5 g Eiweiß | 22 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE) | 80 mg Cholesterin

Albaöl® 



CAKE-POPS (vegan)

Zutaten

(für ca. 40 Stück = 2 Silikon-Cake-Pop-Formen inkl. Sticks)

Teig:

150 g Mehl

¼ TL Natron

1 TL Backpulver

105 g brauner Zucker

Mark einer ½ Vanilleschote

1 Prise Salz

Abrieb und Saft einer ½ Zitrone

70 ml Albaöl (60 g)

100 ml Sojamilch

Dekoration:

60 g Puderzucker

ca. 1½ EL heißes Wasser

Lebensmittelfarbe

100 g Kuvertüre (vegan)

Zuckerperlen

Zubereitung

Mehl, Zucker, Salz, Backpulver und Natron in einer Rührschüssel vermengen. Albaöl, Sojamilch und Gewürze zugeben und verrühren.

Die Silikonformen mit Wasser ausspülen und die Masse mit einem Spritzbeutel in die lochfreien Hälften einfüllen. Die oberen Hälften auflegen und gut verschließen.

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

Kuvertüre im Wasserbad schmelzen. Aus Puderzucker, heißem Wasser und Lebensmittelfarbe eine Glasur herstellen.

Nach dem Auskühlen des Teiges als ersten Schritt die Cake-Pop-Sticks nacheinander ca. 2 cm tief in die flüssige Kuvertüre oder die Glasur tunken und vorsichtig in die Kugeln stecken. Auf einem Cake-Pop-Gestell fest werden lassen. Danach die Kugeln komplett in die Kuvertüre oder die Glasur tauchen und nach Lust und Laune verzieren. Anschließend trocknen lassen.

Tipp

Sie können auch nur eine Form verwenden und die Cake-Pops nacheinander backen. Die Sticks werden oft als Zubehör zu den Silikonformen angeboten. Man kann sie aber auch separat kaufen. Zum Trocknen können Sie die Kuchen-Lollis statt in ein Cake-Pop-Gestell auch in Knetmasse oder in mit Sand gefüllte Becher stecken.

Cake-Pops eignen sich gut als Dekoration für Kaffeetafeln und sind bei Kinder-Geburtstagen als Finger-Food sehr beliebt.

Nährwertinformation für ein Stück:

54 kcal | 2 g Fett | 1 g Eiweiß | 9 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 0 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl® 



CRANBERRY-STERNE

Zutaten

(für 50 Stück/2 Backbleche)

Teig:

80 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

1 Ei

100 ml Albaöl (90 g)

250 g Mehl

Belag:

2 Eiweiß

1 Prise Salz

150 g gemischte Nüsse und Mandeln,
gehackt

50 g Cranberries, gehackt

1 TL Orangenschale

2 TL flüssiger Honig

25 halbierte Cranberries zum

Garnieren

Zubereitung

Zucker, Vanillezucker und Ei schaumig schlagen und Salz hinzugeben. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren einlaufen lassen. Das gesiebte Mehl unterheben und alles zu einem Teig verarbeiten. Teig in Frischhaltefolie einwickeln und zwei Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig zwischen zwei Bögen Backpapier etwa 0,5 cm dünn ausrollen, Sterne ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Für den Belag Eiweiß mit Salz steif schlagen.

Nüsse und Mandeln, Cranberries, Honig und Orangenschale vermischen und das Eiweiß unterheben. Auf die Mitte der Sterne jeweils etwa einen halben Teelöffel Nussmasse geben und mit einer halben Cranberry verzieren.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 12 – 15 Minuten bei 180 °C Heißluft auf den mittleren Schienen.

Nährwertinformation für ein Stück:

65 kcal | 3 g Fett | 2 g Eiweiß | 7 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE) | 4 mg Cholesterin

Albaöl® 



DATTELMAKRONEN

Zutaten

(für ca. 50 Stück)
60 ml Albaöl (55 g)
50 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
125 g kernige Haferflocken
125 g gewürfelte Datteln
1 Ei
¼ TL Backpulver

Zubereitung

Albaöl, Zucker und Vanillezucker in einem Topf auf warmer Herdplatte auflösen. Haferflocken dazugeben und kurz anrösten. Abkühlen lassen. Dann die gewürfelten Datteln untermengen.
Das Ei mit dem Backpulver verquirlen und unter die Masse rühren. Mit einem Teelöffel kleine Häufchen von dem Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen.
Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten bei etwa 160 °C Heißluft auf der mittleren Schiene.

Nährwertinformation für ein Stück:

32 kcal | 1 g Fett | 0,5 g Eiweiß | 4 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE) | 4 mg Cholesterin

Albaöl® 



DOMINOSTEINE

Zutaten

(für 80 Stück = eine Backform
ca. 25 cm x 25 cm groß)

Teig:

125 g Zucker
2 Eier, L
100 ml Albaöl (90 g)
3 Msp Vanillemark
1 Prise Salz
½ TL Zimt
½ TL Lebkuchengewürz
40 g gemahlene Haselnüsse
60 ml Milch
180 g Weizenmehl
¼ TL Backpulver

Füllung:

400 g Quittengelee
250 g Marzipanrohmasse
125 g Puderzucker

Glasur:

400 g Zartbitterkuvertüre
2 EL Albaöl

Zubereitung

Zucker und Eier mit dem Handrührgerät (Schneebesen) schaumig schlagen. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren einlaufen lassen. Vanillemark, Salz, Zimt, Lebkuchengewürz, Nüsse und Milch hinzufügen und zu einer cremigen Masse verarbeiten.

Die gesiebte Mehl-Backpulvermischung nach und nach unterrühren. Den Teig in die mit Albaöl ausgefettete Backform geben und glattstreichen. **Backen:** ca. 16 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Füllung: Quittengelee in einem Topf unter ständigem Rühren einige Minuten einkochen lassen, damit er beim Auskühlen schnittfest ist. Sofort auf dem Boden verteilen. Mindestens 1 – 2 Stunden auskühlen lassen.

Die Marzipanrohmasse mit Puderzucker verkneten. Zwischen 2 Lagen Backpapier 2 – 3 mm dick ausrollen. Auf den Quittengelee legen und andrücken. Anschließend in ca. 2,5 x 2,5 cm große Würfel schneiden.

Die Kuvertüre auflösen und nach und nach das Albaöl unterrühren.

Die Würfel in die Schokolade tauchen, trocknen lassen und nach Belieben dekorativ verzieren.

Tipp

Wenn es etwas schneller gehen soll, kann auch eine fertig ausgerollte Marzipandecke verwendet werden, die es im Handel zu kaufen gibt.

Nährwertinformation für 1 Stück:

89 kcal | 3 g Fett | 2 g Eiweiß | 14 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 6 mg Cholesterin

Albaöl® 



EIERLIKÖRKUCHEN

Zutaten

(für ca. 16 Stück = eine Bundform/
Gugelhupf, Durchmesser 22 cm)
180 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
etwas abgeriebene Schale einer
unbehandelten Zitrone
5 Eier, Eiweiß und Eigelb trennen
250 ml Albaöl (225 g)
250 g Weizenmehl
2 TL Backpulver
250 ml Eierlikör
etwas Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

Die Form mit etwas Albaöl einfetten und mit Mehl ausstreuen.
Das Mehl mit dem Backpulver mischen.
Zucker und Eigelb mindestens 5 Minuten mit dem Handrührgerät (Schnee-
besen) schaumig schlagen. Salz, Vanillezucker und Zitronenschale dazugeben.
Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen.
Dann das Mehl-Backpulver-Gemisch esslöffelweise, mit dem Eierlikör im
Wechsel, unter die Masse rühren.
Das Eiweiß mit dem Handrührgerät (Schnee-
besen) zu festem Eischnee schla-
gen und behutsam unter die Masse heben. Teig in die Form füllen.
Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 45 Minuten auf der unteren Schiene bei
150 °C Heißluft, Nachwärme 10 Minuten.
Den Kuchen einige Minuten auskühlen lassen, dann aus der Form stürzen und
mit Puderzucker bestreuen.

Tipp

Reichen Sie zu dem Kuchen Eierlikörsahne. Frisch geschlagene Sahne nach
Geschmack mit 3 bis 4 EL Eierlikör verrühren und mit Schokoladenraspeln
verzieren. Der Teig eignet sich hervorragend für Muffins, etwa 24 Törtchen.
Backzeit: etwa 15 Minuten.

Nährwertinformation für eine Portion:

298 kcal | 17 g Fett | 4 g Eiweiß | 28 g Kohlenhydrate (≈ 2,5 BE) | 98 mg Cholesterin

Albaöl® 



EIERLIKÖRTORTE

Zutaten

(für 16 Stück = eine Springform,
26 oder 28 cm Durchmesser)

Teig:

60 ml Albaöl (55 g)
100 g Zucker
5 Eier
200 g gemahlene Mandeln
100 g gehackte Kuvertüre
3 EL Weizenvollkornmehl
1 TL Backpulver
2 EL Rum

Belag:

2 Becher Sahne (400 g)
ca. 100 ml Eierlikör
2 Päckchen Sahnesteif
Schokolade zum Verziern

Zubereitung

Für den Teig zunächst die Eier trennen. Albaöl und Zucker mit einem Handrührgerät (Rührbesen) schaumig rühren. Nach und nach zuerst das Ei-gelb, dann Mandeln, Kuvertüre und Rum unterheben.

Das Eiweiß solange schlagen, bis es steif ist und glänzt. Den steifen Eischnee abwechselnd mit dem Vollkornmehl-Backpulver-Gemisch unter den Teig heben. Danach in eine gefettete Springform füllen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 30 bis 40 Minuten bei 180 °C Heißluft auf der mittleren Schiene.

Für den Belag die Sahne mit Sahnesteif schlagen und gleichmäßig auf den erkalteten Boden streichen. Anschließend mit dem Spritzbeutel auf den Rand Tupfer setzen und diese mit Schokoladendekor verzieren. Eierlikör vorsichtig in die Mitte geben und auf der Torte verlaufen lassen.

Nährwertinformation für ein Stück:

293 kcal | 21 g Fett | 7 g Eiweiß | 16 g Kohlenhydrate (≈ 1,5 BE) | 105 mg Cholesterin

Albaöl® 



ERDBEER-FRISCHKÄSE-TÖRTCHEN

Zutaten

(für 10 Dessertringe, 8 cm Durchmesser oder Torteletts bzw. eine Backform, 26 cm Durchmesser)

Teig:

1 Ei
70 g Zucker
1 Prise Salz
90 ml Albaöl (80 g)
100 g Mehl
1 TL Backpulver
50 g gemahlene Mandeln

Füllung:

150 g Frischkäse
40 g Puderzucker
200 g Sahne
1 Päckchen Sahnesteif

Belag:

750 g kleine Erdbeeren
1 Päckchen roter Tortenguss
30 g Zucker
125 ml trockener Weißwein
125 ml klarer Apfelsaft

Zubereitung

Teig: Das Mehl mit dem Backpulver mischen und sieben, gemahlene Mandeln dazugeben.

Ei und Zucker mit dem Handrührgerät (Schneebeisen) schaumig rühren. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen. Salz dazugeben. Dann das Mehl-Backpulver-Mandel-Gemisch esslöffelweise unter die Masse rühren.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Dessertringe einfetten, mit Backpapier auskleiden, den Teig in die Formen füllen und glatt streichen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten auf der mittleren Schiene bei 190 °C Ober- und Unterhitze.

Füllung: Frischkäse mit dem gesiebten Puderzucker verrühren. Sahne mit Sahnesteif steif schlagen und unter den Frischkäse heben.

Die Törtchen mit der Frischkäse-Sahnecreme bestreichen und mit den gewaschenen, eventuell halbierten Erdbeeren belegen. Aus Wein, Apfelsaft und Zucker den Tortenguss nach Packungsanleitung zubereiten, etwas abkühlen lassen und dann zügig mit einem Löffel auf den Erdbeeren verteilen.

Ca. eine Stunde kalt stellen. Danach die Törtchen aus der Form lösen.

Nährwertinformation für ein Stück:

356 kcal | 23 g Fett | 6 g Eiweiß | 30 g Kohlenhydrate (2,5 BE) | 53 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: kalorienbewusst

Albaöl® 



ERDBEERKUCHEN mit Kuvertüre

Zutaten

(für 20 Stück)

Teig:

3 Eier
150 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
½ TL Zitronenschale
135 ml Albaöl (120 g)
300 g Mehl
2 TL Backpulver
75 ml Milch

Belag:

100 g Halbbitterkuvertüre
1 kg Erdbeeren
2 Päckchen roter Tortenguss
60 g Zucker

Zubereitung

Das Mehl mit dem Backpulver mischen und sieben.

Eier und Zucker mit dem Handrührgerät (Schneebeisen) schaumig rühren. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen. Salz, Vanillezucker und Zitronenschale dazugeben. Dann das Mehl-Backpulver-Gemisch esslöffelweise, mit der Milch im Wechsel, unter die Masse rühren.

Eine etwa 30 x 24 cm große Backform mit Backpapier auslegen, den Teig in die Form füllen und glatt streichen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.

Den Boden in der Form auskühlen lassen.

Die Kuvertüre im Wasserbad erwärmen und mit einem dicken Backpinsel auf den gebackenen Kuchen auftragen und trocknen lassen.

Den Kuchen mit den gewaschenen Erdbeeren belegen.

Den Tortenguss nach Anleitung zubereiten, etwas abkühlen lassen und nach und nach auf dem Erdbeerkuchen verteilen. Mindestens zwei Stunden kühl stellen.

Nährwertinformation für ein Stück:

203 kcal | 8 g Fett | 4 g Eiweiß | 29 g Kohlenhydrate (≈ 2,5 BE) | 32 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: kalorienbewusst

Albaöl® 



FLORENTINER (vegan)

Zutaten

(für ca. 60 Stück)

40 ml Albaöl (35 g)

50 g Zucker

1 EL Zuckerrübensirup

60 g Mehl

100 g Mandelblättchen

50 g Zitronat, fein gehackt

Glasur:

60 g Vollmilch- oder Zartbitterschokolade (vegan), gehackt

Zubereitung

Zwei große Backbleche mit Backpapier auslegen.

Albaöl, Zucker und Sirup in einen Topf geben und bei schwacher Hitze erwärmen, bis der Zucker aufgelöst ist. Dann den Topf vom Herd nehmen, das Mehl einrühren und zum Schluss Mandeln und Zitronat unterheben.

Die Masse teelöffelweise auf die Backbleche geben und mit dem Löffelrücken etwas flachdrücken.

Backen: 8 – 10 Minuten bei etwa 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene nacheinander abbacken.

Auf dem Backblech auskühlen lassen, dann auf einem Kuchengitter vollständig erkalten lassen.

Die Schokolade in eine Metallschüssel geben und im Wasserbad schmelzen.

Die geschmolzene Schokolade mit einem Backpinsel (oder mit einer Tüte aus Pergamentpapier mit einem ganz kleinen Loch an der Spitze) dünn auf die flache Seite der Florentiner streichen und erkalten lassen.

Tipp

Je nach Geschmack können auch 40 g kandierte, gehackte Kirschen unter den Teig gehoben werden. In diesem Fall ist die Mandelmenge um 40 g zu reduzieren. Reine Mandel-Florentiner (ohne Zitronat und Kirschen) schmecken ebenfalls hervorragend.

Nährwertinformation für ein Stück:

30 kcal | 2 g Fett | 0,6 g Eiweiß | 3 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE) | 0,02 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl® 



FRUCHTIGE ORANGENTORTE

Zutaten

(für 14 Stück = eine Springform und Tortenring, 26 cm Durchmesser)

Wiener Boden:

4 Eier à 50 g
70 g Zucker
50 g Weizen- oder Dinkelmehl
50 g Speisestärke
40 ml Albaöl (35 g)
1 Prise Salz
Mark ½ Vanilleschote
Abrieb ½ Bio-Zitrone
1 EL Albaöl zum Bestreichen des Springformrandes

Füllung:

8 Blatt Gelatine
Saft und Abrieb 1 Bio-Orange
50 g Zucker
300 g Naturjoghurt
300 g Frischkäse
300 g Sahne

Guss:

250 ml Orangensaft
40 g Zucker
20 g Speisestärke
1 Zimtstange

Zubereitung

Zucker, Eier und Gewürze im heißen Wasserbad von Hand aufschlagen, im Anschluss mit dem Rührgerät weiterrühren, bis die Masse kalt ist und sich das Volumen verdoppelt hat.

Mehl und Speisestärke sieben und unter die Masse heben. Zum Schluss Albaöl unterheben. Den Teig in eine Springform füllen.

Backen: ca. 25 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Das Gebäck auskühlen lassen, aus der Springform lösen und auf eine Tortenplatte in einen Tortenring setzen.

Füllung: Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken, erhitzten Orangensaft und Zucker nach und nach hinzufügen, mit einem Schneebesen verrühren und erkalten lassen.

2 EL Joghurt unterrühren, dann mit dem restlichen Joghurt und Frischkäse zu einer glatten Masse verrühren. Orangenabrieb hinzufügen.

Sahne steif schlagen und gleichmäßig unter die Masse heben. Auf den Wiener Boden im Ring füllen, glatt streichen und kalt stellen.

Orangensaft und Zucker in einen Topf geben, 2 EL davon mit der Stärke verrühren. Restliche Flüssigkeit mit der Zimtstange erhitzen und mit der angerührten Stärke kurz aufkochen lassen. Zimtstange entfernen, die Masse abkühlen lassen und auf der Torte verstreichen.

Vor dem Verzehr einige Stunden kalt stellen.

Tipp

Für eine Extraportion Frucht können filetierte, klein geschnittene, abgetropfte Stücke einer Orange in die Füllung gegeben werden.

Die Torte lässt sich gut am Tag vor dem Verzehr zubereiten.

Nährwertinformation für ein Stück:

233 kcal | 13 g Fett | 7 g Eiweiß | 22 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE) | 84 mg Cholesterin

Albaöl® 



GEBACKENE OSTEREIER

Zutaten

(für eine Ostereiform mit
9 Ostereiern)

100 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

2 Eier

90 ml Albaöl (80 g)

125 g Mehl

1 TL Backpulver

Füllung:

Fruchtgelee, Nougatcreme

Dekoration:

Puderzucker, Kuvertüre,
Zuckerstreusel

Zubereitung

Zucker und Eigelb mindestens 5 Minuten mit dem Handrührgerät (Schneebesen) schaumig schlagen. Salz und Vanillezucker dazugeben. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen. Dann das Mehl-Backpulver-Gemisch esslöffelweise unter die Masse rühren.

Das Eiweiß mit dem Handrührgerät (Schneebesen) zu festem Eischnee schlagen und behutsam unter die Masse heben.

Den Teig in die gut ausgefettete Ostereiform füllen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten bei 170 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.

Den Kuchen einige Minuten auskühlen lassen, dann vorsichtig, ggf. mit einem Kunststoffschaber, aus der Form lösen.

Die Kuvertüre hacken und im heißen Wasserbad schmelzen.

Puderzucker sieben und mit etwas Wasser glatt rühren. Danach die kleinen Kuchen nach Belieben und Geschmack füllen und dekorieren.

Nährwertinformation für ein Stück:

234 kcal | 11 g Fett | 3 g Eiweiß | 31 g Kohlenhydrate (≈ 2,5 BE) | 53 mg Cholesterin

Albaöl® 



GEFÜLLTE HONIGKUCHENTORTE

Zutaten

(für 12 Stück = eine Springform,
26 cm Durchmesser)

125 g Honig
55 ml Albaöl (50 g)
125 g Zucker
2 Eier
1 Prise Salz
2 EL Rum
200 g Weizenmehl
2 TL Backpulver
100 g Haferflocken
2 TL Lebkuchengewürz

Füllung:

500 g grob geraspelte, säuerliche
Äpfel
100 g gehackte Mandeln
100 g Rosinen
50 g Zucker

Glasur:

150 g Zartbitterkuvertüre

Zubereitung

Honig erwärmen, schmelzen und abkühlen.

Albaöl, Zucker, Salz und Eier schaumig schlagen. Rum und Lebkuchengewürz hinzufügen. Das gesiebte Mehl-Backpulver-Gemisch sowie Haferflocken und Honig zu der Eiermasse geben und zu einem Teig verarbeiten. Äpfel, Mandeln, Rosinen und Zucker mischen.

Die Hälfte des Teiges in eine mit Backpapier ausgelegte Form füllen und die Apfelfüllung auf dem Teig verteilen. Den restlichen Teig obendrauf verstreichen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.

Die Zartbitterschokolade hacken, im heißen Wasserbad schmelzen und den auskühlen Kuchen anschließend damit überziehen.

Tipp

Die Teigmenge reicht auch für zwei kleine Springformen (16 cm Durchmesser).

Nährwertinformation für ein Stück:

326 kcal | 10 g Fett | 7 g Eiweiß | 52 g Kohlenhydrate (≈ 4,5 BE) | 30 mg Cholesterin

Albaöl® 



GEFÜLLTE WEIHNACHTSPLÄTZCHEN

Zutaten

(für ca. 60 Stück)

Teig:

160 g Zucker

2 Päckchen Vanillezucker

2 Prisen Salz

2 große Eier (60 g)

200 ml Albaöl (180 g)

500 g Mehl

Füllung:

100 g Nugat

100 g rote oder gelbe Konfitüre

Dekoration:

80 g Puderzucker

ca. 2 EL heißes Wasser

bunte Zuckerperlen o. ä. Streu-Deko

Zubereitung

Für den Teig Zucker, Vanillezucker und Eier mit dem Handrührgerät (Schneebesen) schaumig schlagen und Salz hinzugeben. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren einlaufen lassen. Das gesiebte Mehl unterheben und zu einem Teig verarbeiten. Teig in Frischhaltefolie einwickeln und 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig in zwei Teile teilen, zwischen zwei Bögen Backpapier etwa 0,3 cm dünn ausrollen und mit verschiedenen Ausstechförmchen zu einer geraden Anzahl von Plätzchen ausstechen. Diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Backen: ca. 12 – 15 Minuten bei 180 °C Heißluft im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Den Nugat im Wasserbad schmelzen und dann auf ein Viertel der Plätzchen streichen. Diese mit den entsprechenden Oberteilen versehen. Die verbleibenden Plätzchen mit Konfitüre füllen.

Aus Puderzucker und Wasser eine Glasur rühren und die Plätzchen damit bestreichen. Anschließend mit Zuckerperlen o. Ä. dekorieren.

Tipp

Wer etwas Farbe auf den Weihnachtsteller bringen möchte, kann die Puderzuckerglasur zusätzlich mit Lebensmittelfarbe anrühren. Alternativ zur Puderzuckerglasur können die Plätzchen auch mit heller oder dunkler Kuvertüre dekoriert werden.

Nährwertinformation für ein Stück:

90 kcal | 4 g Fett | 1 g Eiweiß | 13 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 8 mg Cholesterin

Albaöl® 



GEWÜRZSCHNITTEN mit Dinkel

Zutaten

(für 50 Stück = eine rechteckige Backform, 25 x 35 cm)

Teig:

500 g Dinkelmehl 650
250 g Zuckerrübensirup
60 ml Albaöl (55 g)
1 Ei
1 Prise Salz
1 TL Pottasche
1 EL Rosenwasser
1 EL Kakao
1 TL gemahlener Zimt
1 TL Lebkuchengewürz
125 ml kalter Espresso

Glasur:

150 g Puderzucker
1 TL Albaöl

Zubereitung

Das Dinkelmehl in eine große Schüssel sieben.

Zuckerrübensirup erwärmen und wieder abkühlen lassen. Das Ei untermischen.

Pottasche im Rosenwasser anrühren. Zuckerrübensirup, gelöste Pottasche, Albaöl, kalten Espresso, Kakao und alle Gewürze mit dem Mehl zu einem Teig verkneten.

Die Backform mit Backpapier auslegen, den Teig in die Form füllen und glatt streichen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten auf der mittleren Schiene bei 190 °C Ober- und Unterhitze.

Den Boden in der Form auskühlen lassen und anschließend in kleine Würfel oder Streifen schneiden.

Puderzucker für die Glasur sieben und mit etwas heißem Wasser glatt rühren. Einen Teelöffel Albaöl unterrühren. Die Glasur mit einem breiten Messer auf dem Gebäck verteilen.

Tipp

Der Glasur kann zusätzlich ein Esslöffel Rotwein hinzugefügt werden.

Nährwertinformation für ein Stück:

76 kcal | 2 g Fett | 1 g Eiweiß | 14 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 4 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm

Albaöl® 



GLÜHWEINTORTE

Zutaten

(für 14 Stück = eine Springform,
26 cm Durchmesser)

Wiener Boden:

6 Eier
100 g Zucker
75 g Mehl
75 g Speisestärke
60 ml Albaöl (50 g)
Salz
½ Vanilleschote
abgeriebene Schale einer ½ Zitrone

Glühweinfüllung:

375 ml Glühwein
115 g Zucker
1 Päckchen Vanille-Puddingpulver
3 Eigelbe
Saft und Schale einer ½ Zitrone
½ TL Lebkuchengewürz

Marzipandecke:

150 g Marzipanrohmasse
175 g Puderzucker
50 g flüssige Kuvertüre

Zubereitung

Für den Boden Zucker, Eier und Gewürze im Wasserbad von Hand warm aufschlagen und im Anschluss mit dem Rührgerät noch einmal so lange schlagen, bis die Masse kalt ist und sich das Volumen verdoppelt hat. Mehl und Speisestärke sieben und unter die Masse heben. Zum Schluss Albaöl zufügen. Die Masse in die mit Backpapier ausgelegte Form füllen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten bei 170 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene (Stäbchenprobe!)

Boden auskühlen lassen und zweimal durchschneiden, so dass Sie drei Böden erhalten.

Für die Füllung 300 ml Glühwein mit dem Zucker und den Gewürzen aufkochen lassen. Vanillepudding-Pulver und Eigelbe mit dem restlichen Glühwein verrühren, in die kochende Flüssigkeit geben und kurz aufkochen lassen.

Zwei der Böden mit der noch heißen Creme bestreichen und im Tortenring aufeinander setzen. 1 EL Creme aufheben und mit Folie abdecken, damit sich keine Haut bildet.

Für die Marzipandecke Marzipan mit Puderzucker verkneten, in Tortengröße ausrollen und mit der flüssigen Kuvertüre bestreichen. Nach dem Erkalten auf die mit der restlichen Creme bestrichene Torte setzen.

Nährwertinformation für ein Stück:

343 kcal | 11 g Fett | 6 g Eiweiß | 50 g Kohlenhydrate (≈ 4 BE) | 156 mg Cholesterin

Albaöl® 



GLÜHWEINKUCHEN

Zutaten

(für 10 Porzellanförmchen,
8 – 10 cm Durchmesser,
alternativ Papierbackförmchen)

Rührteig:

130 ml Albaöl (120 g)
150 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
4 Eier
200 g Weizenmehl
2 TL Backpulver
50 g zartbittere Schokolade
1 TL Lebkuchengewürz
4 Tropfen Rumaroma
2 EL Glühwein

Glasur:

100 g Puderzucker
etwa 2 – 4 EL Glühwein

Zubereitung

Albaöl, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Rührschüssel mit einem Handrührgerät (Rührbesen) cremig rühren. Nach und nach die Eier unter Rühren hinzufügen und auf höchster Stufe unterrühren. Mehl mit Backpulver mischen, sieben und unter den Teig mengen. Zum Schluss die geriebene Schokolade, das Lebkuchengewürz, Rumaroma und Glühwein unterrühren.

Den Teig in mit Albaöl gefettete Porzellanförmchen füllen und glatt streichen. **Backen:** ca. 25 – 30 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Nach dem Backen die Küchlein noch 5 Minuten ruhen lassen, dann herauslösen und erkalten lassen.

Den Puderzucker sieben, mit Glühwein zu einer dickflüssigen Glasur verrühren und über die Törtchen streichen. Die Glasur fest werden lassen und frisch verzehren.

Tipp

Soll der Kuchen länger frisch bleiben, so kann man den Teig auch in einer Kastenform (etwa 30 cm) in ca. 50 – 60 Minuten bei gleicher Temperatur abbacken.

Nährwertinformation für ein Stück:

345 kcal | 16 g Fett | 5 g Eiweiß | 44 g Kohlenhydrate (≈ 3,5 BE) | 95 mg Cholesterin

Albaöl® 



GUNNEBOS KÄRLEKSMUMS

Zutaten

(für 24 Stück)

Teig:

100 ml Albaöl (90 g)

300 g Roh-Rohrzucker

2 Eier

250 g Weizenmehl

3 gestrichene EL Kakaopulver

2 TL Backpulver

1 Prise Salz

200 ml Vollmilch

Backpapier

Glasur:

2 EL Albaöl

2 EL Kakaopulver

1 EL Vanillezucker

150 g Puderzucker

ca. 3 EL heißer Kaffee

2 EL Kokosflocken zum Bestreuen

Zubereitung

Teig: Albaöl, Zucker, Salz und Eier schaumig schlagen. Mehl, Backpulver und Kakaopulver mischen. Die Mehlmischung im Wechsel mit der Milch unter die Eiermasse rühren.

Eine flache Backform (etwa 30 cm x 40 cm groß) mit Backpapier auslegen und den Teig in die Backform füllen. Der Teig sollte ca. 3 cm hoch in der Backform stehen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten auf der mittleren Schiene bei 200 °C Ober- und Unterhitze.

Kakao, Vanillezucker und Puderzucker vermischen. So viel Kaffee dazugeben, dass eine zähe, aber streichfähige Masse entsteht. Das Albaöl unterrühren.

Die Glasur mit einem breiten Pinsel dünn auf den ausgekühlten Kuchen streichen und mit Kokosflocken bestreuen. Nach etwa einer Stunde ist die Glasur schnittfest. Den Kuchen in 24 Stücke schneiden.

Nährwertinformation für ein Stück:

176 kcal | 6 g Fett | 2 g Eiweiß | 28 g Kohlenhydrate (≈ 2,5 BE) | 21 mg Cholesterin

Albaöl® 



HAFER-SCHOKO-HAPPEN (vegan)

Zutaten

Backform ca. 25 x 25 cm
(für 20 Stück)
80 g Rohrzucker
1 EL heller Sirup, Reissirup
1 Msp Vanillemark
1 Prise Salz
100 ml Albaöl (90 g)
350 g kernige Haferflocken
80 g Zartbitterschokolade, geraspelt
(vegan)
50 g Rosinen

Zubereitung

Rohrzucker, Sirup, Vanillemark, Salz und Albaöl im Topf erwärmen.
Mit dem Handrührgerät (Schneebeisen) schaumig schlagen.
Haferflocken, Zartbitterschokolade und Rosinen unterrühren und zu einem festen Teig verarbeiten.
In eine mit Backpapier belegte Backform geben und fest andrücken.
Backen: ca. 20 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.
Lauwarm in kleine Stücke schneiden.
Die Plätzchen schmecken erst richtig gut, wenn sie ein paar Tage durchgezogen sind.

Nährwertinformation für ein Stück:

144 kcal | 6 g Fett | 3 g Eiweiß | 22 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE) | 0 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl® 



HEIDELBEEREN-MASCARPONE-TORTE

Zutaten

(für ca. 16 Stück = 1 Springform,
26 oder 28 cm Durchmesser)

Mandelmürbeteig:

200 g Weizenmehl
2 TL Backpulver
100 g gemahlene Mandeln
80 g Zucker
1 Prise Salz
1 Ei
1 Eigelb
90 ml Albaöl (80 g)
1 EL Rum

Mascarpone-Creme:

250 g Mascarpone
300 ml Schlagsahne
6 Blatt Gelatine
80 g Puderzucker
Mark von ½ Vanilleschote

Belag:

750 g Heidelbeeren
2 Päckchen Tortenguss, rot
3 EL Zucker
100 ml Wasser

Zubereitung

Aus den angegebenen Zutaten einen Mürbeteig zubereiten und kalt stellen.
Mürbeteig in die mit Albaöl gefettete Backform geben.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten bei 170 bis 190 °C Ober- und Unterhitze auf der unteren Schiene.

Um den erkalteten Boden einen Tortenring legen.

Füllung: Mascarpone mit Puderzucker und Vanillemark verrühren.

Gelatine etwa 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen, leicht ausdrücken, erwärmen und auflösen. Mascarpone nach und nach, unter ständigem Rühren, zur Gelatine hinzufügen. Zuletzt die geschlagene Sahne locker unterheben und auf dem erkalteten Boden verstreichen.

Belag: Heidelbeeren in 100 ml kochendes Wasser geben, einmal kurz aufkochen lassen, sofort auf ein Sieb füllen, den Saft auffangen.

Aus insgesamt 400 ml Saft (evtl. mit Wasser auffüllen), Zucker und 2 Päckchen Tortenguss nach Anleitung einen Guss kochen.

Die abgekühlten Heidelbeeren auf der Mascarpone-Creme verteilen.

Den erkalteten Tortenguss esslöffelweise von der Mitte aus auf der Torte verteilen.

Die Torte kalt stellen. Am besten am Tag vor dem Verzehr zubereiten, da die Torte dann schnittfest ist.

Tipp

Mürbeteig mit Albaöl ist etwas schwierig in der Herstellung. Falls der Teig zu bröckelig ist, noch etwas Wasser oder Milch unterkneten. Der Teig wird dann geschmeidiger.

Nährwertinformation für ein Stück:

325 kcal | 21 g Fett | 6 g Eiweiß | 27 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE) | 66 mg Cholesterin

Albaöl® 



HIMBEER-MANDEL-HERZEN

Zutaten

(für ca. 45 Stück)

90 g Zucker

1 Msp Vanillemark

1 Prise Salz

1 großes Ei (60 g)

100 ml Albaöl (90 g)

200 g Weizenmehl

100 g gemahlene Mandel

200 g Himbeergelee

1 EL Rum

60 g gehackte Mandeln

Zubereitung

Zucker, Vanillemark, Salz, und Ei mit dem Handrührgerät (Schneebesen) schaumig schlagen. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren einlaufen lassen. Das gesiebte Mehl und die Mandeln unterrühren und zu einem festen Teig verarbeiten.

Teig in Frischhaltefolie einwickeln und 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig zwischen zwei Bögen Backpapier etwa 0,3 cm dünn ausrollen, ca. 90 Herzen ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Das Gelee mit Rum glatt rühren und die Hälfte der Herzen damit bepinseln. Mittig mit den gehackten Mandeln bestreuen.

Backen: ca. 15 Minuten bei 170 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Auskühlen lassen.

Das restliche Gelee in einem Topf mit 1 – 2 EL Wasser verrühren und dicklich einkochen lassen. Die Unterseite der nicht bestrichenen Plätzchen mit dem heißen Gelee bestreichen, die Mandelherzen daraufsetzen und leicht andrücken. Trocknen lassen.

Nährwertinformation für ein Stück:

76 kcal | 4 g Fett | 1 g Eiweiß | 9 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 5 mg Cholesterin

Albaöl® 



HIRSEPLÄTZCHEN

Zutaten

(für ca. 60 Stück)

Teig:

80 ml Albaöl (70 g)

100 g weicher Honig

50 g gemahlene Sonnenblumenkerne

50 g gemahlene Pinienkerne

250 g fein gemahlene Hirse

20 g Weizenvollkornmehl

½ Päckchen Backpulver

je 1 Prise Salz, Zimt, Nelken,

Kardamom

2 EL weißer Rum

30 g Kokosflocken

Dekoration:

40 g Pinienkerne

100 g Zartbitter-Kuvertüre

Zubereitung

Albaöl und Honig schaumig rühren. Gemahlene Sonnenblumen- und Pinienkerne, gemahlene Hirse, Weizenvollkornmehl, Backpulver und Gewürze mischen und esslöffelweise unterrühren.

Zuletzt den Rum und die Kokosflocken unter den Teig kneten.

Zu 2 rechteckigen Stangen formen, ca. 30 cm lang, 4 cm breit und 2 cm hoch.

In Frischhaltefolie wickeln und 1 bis 2 Stunden ins Gefrierfach legen.

In 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Backen: ca. 13 Minuten bei 170 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Für die Verzierung Pinienkerne ohne Fett anrösten. Die Schokolade hacken und im heißen Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen.

Die Schokolade mit einem Pinsel dekorativ aufstreichen oder das Gebäck halb in flüssige Kuvertüre tauchen und mit den Pinienkernen verzieren.

Trocknen lassen.

Die Plätzchen schmecken erst richtig gut, wenn sie ein paar Tage durchgezogen sind.

Tipp

Das Weizenvollkornmehl kann durch Hafermehl ersetzt werden, dann sind die Plätzchen glutenfrei.

Nährwertinformation für ein Stück:

55 kcal | 3 g Fett | 1 g Eiweiß | 7 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE) | 0 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm

Albaöl® 



HONIG-FRUCHTSCHNITTEN

Zutaten

(für ca. 50 Stück)

Teig:

175 g Dinkelvollkornmehl, fein gemahlen

50 g Mehl

½ TL Backpulver

50 g Honig

1 Päckchen Vanillezucker

1 Ei

60 ml Albaöl (50 g)

Belag:

je 100 g getrocknete Pflaumen und Aprikosen

je 50 g getrocknete Apfelringe und Bananenchips

je 50 g Mandelstifte und Cashewkerne

100 g gehobelte Haselnusskerne

75 ml Albaöl (65 g)

150 g Honig

Mark einer halben Vanilleschote

Zubereitung

Aus den Zutaten mit den Knethaken eines Handrührgerätes einen glatten Teig herstellen und 30 Minuten kalt stellen.

Für den Belag das getrocknete Obst würfeln. Albaöl, Honig und Vanillemark in einem kleinen Topf erwärmen. Alle Belag-Zutaten unterheben.

Den Teig zwischen Backpapier legen, zu einem Rechteck von etwa 35 x 25 cm ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Die noch warme Früchte-Nussmasse gleichmäßig aufstreichen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 15 – 20 Minuten bei 160 °C Heißluft auf der mittleren Schiene. Abgekühlt in kleine Stücke schneiden und diese vor dem Verzehr einige Tage durchziehen lassen.

Tipp

Anstatt Dinkel kann auch Grünkern oder Weizen, immer fein gemahlen, für den Teig verwendet werden.

Nährwertinformation für ein Stück:

90 kcal | 5 g Fett | 2 g Eiweiß | 10 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 4 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm

Albaöl® 



HONIG-NUSS-PLÄTZCHEN

Zutaten

(für 50 Stück/2 Backbleche)

Teig:

50 g Orangeat

60 g Honig

100 g Zucker

1 Prise Salz

1 Ei

1 TL Zimt

je ½ TL Nelken und Kardamon

1 TL Orangenschale

70 ml Albaöl (60 g)

190 g Mehl

1 TL Backpulver

20 g gemahlene Haselnüsse

Dekoration:

75 g Zartbitterkuvertüre

Perlen, Sterne o. Ä.

Zubereitung

Honig, Zucker, Ei und Gewürze verrühren. Orangeat fein hacken und anschließend zusammen mit dem Albaöl untermischen.

Das gesiebte Mehl-Backpulver-Gemisch und die Nüsse unterheben und alles zu einem Teig verarbeiten. Diesen 15 Minuten ruhen lassen.

Aus dem Teig haselnussgroße Kugeln formen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten bei 170 °C Heißluft auf den mittleren Schienen.

Die Plätzchen auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und die Plätzchen damit verzieren oder überziehen.

Anschließend mit Perlen, Sternen o. Ä. dekorieren.

Tipp

Damit die Gewürze richtig durchziehen können, sollte man die Plätzchen vor dem Verzehr ein paar Tage ruhen lassen.

Nährwertinformation für ein Stück:

49 kcal | 2 g Fett | 1 g Eiweiß | 7 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE) | 4 mg Cholesterin

Albaöl® 



HONIGKUCHENHERZEN

Zutaten

(für 30 Stück)

50 g Zucker

75 g Honig

2 EL Albaöl

1 EL Rum

½ TL Pottasche

3 Messerspitzen Zimt

½ TL Pfefferkuchengewürz

½ TL abgeriebene Zitronenschale

½ TL Kakao

125 g Mehl

Glasur:

100 g Puderzucker

2 EL Rum

Zubereitung

Honig, Zucker und Albaöl in einem kleinen Topf erwärmen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Etwas abkühlen lassen. Pottasche im Rum auflösen und in die lauwarme Honig-Zuckermasse geben. Zimt, Pfefferkuchengewürz, abgeriebene Zitronenschale, Kakao und Mehl hinzufügen und alles miteinander verkneten.

Den Teig 2 Stunden ruhen lassen, ihn anschließend etwa ½ cm dick ausrollen und mit einer Herzform ausstechen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten bei 160 °C Heißluft auf der mittleren Schiene.

Plätzchen auskühlen lassen. Puderzucker sieben, mit dem Rum glatt rühren und die Lebkuchen mit dieser Glasur verzieren.

Vor dem Verzehr einige Tage durchziehen lassen.

Tipp

Sie leben das ganze Jahr über kalorienbewusst und möchten dies auch über die Weihnachtsfeiertage tun? Dann lassen Sie die Dekoration am besten ganz weg. Auf diese Weise hat jedes Stück nur noch 37 Kalorien und der Gehalt an Kohlenhydraten reduziert sich ebenfalls, und zwar auf 6 g pro Stück (0,5 BE).

Nährwertinformation für ein Stück:

53 kcal | 1 g Fett | 1 g Eiweiß | 10 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 0 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm

Albaöl® 



INGWER-HAFERTALER

Zutaten (für ca. 36 Stück)

75 g Rohrzucker
1 EL Karamellsirup
1 Ei, L
1 Msp Vanillemark
1 Prise Salz
1 TL frisch geriebener Ingwer
90 ml Albaöl (80 g)
110 g Weizenmehl
2 TL Backpulver
110 g grobe Haferflocken
30 g kandierter Ingwer,
fein gewürfelt

Zubereitung

Weizenmehl mit Backpulver sieben und mit den Haferflocken und dem kandierten Ingwer mischen.

Rohrzucker, Sirup und Ei mit dem Handrührgerät (Schneebeisen) schaumig schlagen. Vanillemark, Salz, und Ingwer hinzufügen und zu einer cremigen Masse verarbeiten. Albaöl nach und nach zugeben.

Die Mehl-Haferflockenmischung zugeben und zu einem festen Teig verarbeiten. Den Teig einige Minuten ruhen lassen, in walnussgroße Portionen teilen und jeweils zu einer Kugel rollen.

Mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und flachdrücken.

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

Die Plätzchen schmecken erst richtig gut, wenn sie ein paar Tage durchgezogen sind.

Nährwertinformation für 1 Stück:

56 kcal | 3 g Fett | 1 g Eiweiß | 7 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE) | 7 mg Cholesterin

Albaöl® 



INGWERPLÄTZCHEN (vegan)

Zutaten

(für ca. 50 Stück)

250 g Mehl

½ TL Backpulver

1 – 2 TL gemahlener Ingwer (nach Geschmack)

1 TL Natron

80 g Zucker

1 Prise Salz

75 ml Albaöl (70 g)

40 g Karamellsirup

Dekoration:

3 EL Puderzucker

kandierte Ingwerstückchen

Zubereitung

Mehl und Backpulver in eine große Rührschüssel sieben. Ingwerpulver, Natron, Zucker, Salz, Albaöl und Sirup hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig in zwei Hälften teilen, jeweils zu einer Rolle formen und jede in 25 gleich große Scheiben schneiden. Jedes Stück zu einer Kugel formen, auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen und etwas flach drücken.

Backen: ca. 11 – 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 190 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.

Ingwerplätzchen auskühlen lassen. Den Puderzucker mit 1 – 2 TL warmem Wasser zu einer Glasur verrühren. Ein kleines Stück gezuckerten Ingwer mit einem Klecks Glasur auf den Plätzchen befestigen.

Tipp

Die Plätzchen vor dem Verzehr einige Tage ruhen lassen, damit sich der würzig-scharfe Ingwergeschmack entwickeln kann.

Nährwertinformation für ein Stück:

45 kcal | 1 g Fett | 1 g Eiweiß | 7 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE) | 0 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl® 



KIRSCHAUGEN

Zutaten

(für ca. 60 Stück)

95 ml Albaöl (85 g)

100 g Zucker

2 TL Vanillezucker

1 Prise Salz

1 Ei

2 TL Zitronensaft

300 g Mehl

1 TL Backpulver

50 g Mandeln, gehobelt

ca. 100 g Kirschmarmelade oder
andere rote Marmelade

Zubereitung

Albaöl, Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen. Ei, Salz und Zitronensaft unterrühren.

Das Mehl-Backpulver-Gemisch und die Mandeln unter die Masse rühren und mit den Knethaken eines Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Von dem Teig kirschgroße Kugeln rollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Mit einem Löffelstiel eine Vertiefung hineindrücken und mit Marmelade füllen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 12 Minuten bei etwa 160 °C Heißluft auf der mittleren Schiene.

Nährwertinformation für ein Stück:

48 kcal | 2 g Fett | 1 g Eiweiß | 7 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE) | 4 mg Cholesterin

Albaöl® 



KLADDKAKA

Zutaten

(für 12 Stück = eine Springform,
24 oder 26 cm Durchmesser)

100 ml Albaöl (90 g)

300 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

2 Eier

150 g Weizenmehl

40 g Kakaopulver

60 ml Wasser

Zubereitung

Springform mit Albaöl einfetten. Eiweiß und Eigelb trennen. Albaöl, Zucker, Vanillezucker, Salz und Eigelb schaumig schlagen. Mehl und Kakaopulver mischen, sieben und im Wechsel mit dem Wasser unter die schaumige Masse rühren. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Teigmasse heben. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten auf der mittleren Schiene bei 175 °C Heißluft.

Der Kuchen bleibt flach, da er ohne Backpulver gebacken wird.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen.

Tipp

In Schweden wird der Kuchen oft mit frischen Himbeeren oder Blaubeeren und Schlagsahne serviert. Beliebt ist er auch als Dessert – noch lauwarm mit Vanilleeis und Erdbeeren.

Nährwertinformation für ein Stück:

237 kcal | 9 g Fett | 3 g Eiweiß | 36 g Kohlenhydrate (= 3 BE) | 40 mg Cholesterin

Albaöl® 



KUCHEN IM GLAS

Zutaten

(für 6 mittelgroße Weckgläser
mit 290 ml Inhalt)

140 g Zucker

Mark ½ Vanilleschote

1 Prise Salz

4 Eier, L

110 ml Albaöl (100 g)

140 g Weizenmehl

60 g Speisestärke

1 TL Backpulver

etwa 2 EL Milch

40 g Kokosraspeln

50 g backfeste Schokoladentropfen

40 g Cranberry

Dekoration:

Puderzucker

Zubereitung

Zucker und Eier mit dem Handrührgerät (Schneebeisen) schaumig schlagen. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren einlaufen lassen. Vanillemark und Salz hinzufügen und zu einer cremigen Masse verarbeiten.

Die gesiebte Mehl-Backpulver-Stärkemischung und die Kokosflocken abwechselnd mit der Milch zugeben und zu einem Rührteig verarbeiten. Zuletzt die Schokoladentropfen und die Cranberries unterheben.

Die Gläser mit kaltem Wasser ausspülen, den Teig gleichmäßig, etwa halb voll, auf die Gläser verteilen (ca. 140 g/Glas), und auf einen Rost setzen.

Backen: ca. 30 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Nach dem Backen je einen Gummiring auf die Innenseite eines Glasdeckels legen und den Deckel mit 2 – 3 Klammern auf dem Gebäck fixieren. Gebäck in den verschlossenen Gläsern auskühlen lassen.

Tipp

Die verschlossenen Gläser sind etwa 2 – 3 Wochen im Kühlschrank haltbar und hervorragend als Geschenk geeignet.

Wenn die Kuchen nicht gelagert, sondern sofort verzehrt oder verschenkt werden sollen, können Sie diese nach dem Backen ohne Deckel auskühlen lassen und im Anschluss dekorativ mit Puderzucker bestäuben.

Nährwertinformation pro Kuchen:

510 kcal | 27 g Fett | 8 g Eiweiß | 63 g Kohlenhydrate (≈ 5,5 BE) | 139 mg Cholesterin

Albaöl® 



KÜRBISKERNPLÄTZCHEN

Zutaten

(für ca. 30 Stück)

Teig:

100 g Kürbiskerne

150 g Honig

1 Msp Vanillemark

1 Prise Salz

Abrieb ½ Bio Zitrone

1 Ei

70 ml Albaöl (65 g)

160 g Weizenvollkornmehl

100 g Buchweizenmehl

½ TL Backpulver

Dekoration:

100 g Sauerkirschkonfitüre

150 g dunkle Kuvertüre

Zubereitung

Kürbiskerne ohne Fett in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten und fein hacken. Etwa 20 g für die Garnitur beiseitestellen.

Honig, Vanillemark, Salz, Zitronenabrieb, Ei und Albaöl mit dem Handrührgerät (Schneebeisen) schaumig schlagen. Weizenvollkorn- und Buchweizenmehl mit dem Backpulver mischen. Mit den gehackten Kürbiskernen unterrühren und zu einem festen Teig verarbeiten.

Teig in Frischhaltefolie einwickeln und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig zwischen zwei Bögen Backpapier etwa 0,3 cm dünn ausrollen. Halbmonde ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Backen: ca. 10 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Auskühlen lassen.

Die Sauerkirschkonfitüre in einem Topf erwärmen und glatt rühren. Die Hälfte der Plätzchen damit bestreichen, mit den übrigen Plätzchen zusammensetzen.

Kuvertüre hacken und im heißen Wasserbad oder in der Mikrowelle schmelzen.

Die Monde jeweils zur Hälfte in die Kuvertüre tauchen, sofort mit den gehackten Kürbiskernen bestreuen und trocknen lassen.

Die Plätzchen schmecken erst richtig gut, wenn sie ein paar Tage durchgezogen sind.

Nährwertinformation für ein Stück:

112 kcal | 5 g Fett | 3 g Eiweiß | 16 g Kohlenhydrate (≈ 1,5 BE) | 8 mg Cholesterin

Albaöl® 



LEBKUCHEN

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

Glasur:

100 g Puderzucker

1 EL Rum und ca. 1 EL heißes Wasser

100 g Mandelblättchen zum

Bestreuen

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: im vorgeheizten Backofen 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.

Nährwertinformation für ein Stück:

97 kcal | 5 g Fett | 2 g Eiweiß | 11 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 4 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm

Albaöl® 



LUFTIGE MANDELTALER

Zutaten

runder Ausstecher, ca. 4,5 cm Durchmesser (für ca. 65 Stück)

Plätzchenteig:

80 g Zucker
1 Msp Vanillemark
1 Prise Salz
1 großes Ei (60 g)
100 ml Albaöl (90 g)
250 g Weizenmehl

Mandelteig:

200 g gemahlene Mandeln
200 g Zucker
2 Eiweiß
einige Tropfen Bittermandelaroma
100 g Mandeln, gehackt

Zubereitung

Für den Teig Zucker, Vanillezucker und Ei mit dem Handrührgerät (Schneebesen) schaumig schlagen und Salz hinzugeben. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren einlaufen lassen.

Das gesiebte Mehl unterheben und zu einem Teig verarbeiten.

Teig in Frischhaltefolie einwickeln und 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Teig zwischen zwei Bögen Backpapier ca. 0,4 cm dünn ausrollen und zu Kreisen ausstechen.

Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und kaltstellen.

Für den Mandelteig die Hälfte der gehackten Mandeln beiseitestellen, gemahlene und gehackte Mandeln mit 140 g Zucker mischen.

Eiweiße steif schlagen, dabei den restlichen Zucker einrieseln lassen.

Mandelmischung und Aroma unter den Eischnee heben.

Mit zwei kleinen Teelöffeln die Mandelmasse auf die runden Plätzchen setzen und mit den gehackten Mandeln bestreuen.

Backen: ca. 15 – 20 Minuten bei 170 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Auskühlen lassen.

Nährwertinformation für ein Stück:

72 kcal | 4 g Fett | 2 g Eiweiß | 8 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE) | 4 mg Cholesterin

Albaöl® 



MANDEL-SCHOKOLADEN-PLÄTZCHEN mit Sesam

Zutaten

(für 50 Stück)

Teig:

150 g Weizen- oder Dinkelmehl

100 g gemahlene Mandeln

150 g Puderzucker

1 gestrichener EL Kakaopulver

1 TL Zimt

1 Prise Salz

Abrieb und Saft ½ Bio-Zitrone

40 ml Milch

100 ml Albaöl (90 g)

Dekoration:

100 g Vollmilch Kuvertüre

3 EL Sesamsamen zum Bestreuen

Zubereitung

Das Mehl in einer Pfanne, ohne Öl-Zugabe, leicht anrösten und anschließend in einer Schüssel auskühlen lassen. Mandeln, Puderzucker, Kakao, Zimt, Salz und Zitronenabrieb dazugeben.

Saft ½ Zitrone und Albaöl zu der Mehlmischung geben und gut verkneten.

Aus dem Teig haselnussgroße Kugeln formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, etwas flach drücken und kühl stellen.

Backen: ca. 12 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Die Schokolade hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Die ausgekühlten Plätzchen damit bestreichen, mit Sesam bestreuen und trocknen lassen

Nährwertinformation für ein Stück:

63 kcal | 3 g Fett | 1 g Eiweiß | 7 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 0 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm

Albaöl®



MANDELFLORENTINER

Zutaten

(für ca. 48 Stück)

70 g Zucker

70 g Sahne

20 g Orangeat

120 g gehackte oder gestiftelte

Mandeln

2 EL Albaöl

Glasur:

60 g Zartbitterkuvertüre

Zubereitung

Zucker, Albaöl und Sahne in einem Kochtopf erhitzen und 1 Minute kochen lassen. Von der Herdplatte nehmen und die Mandeln sowie das Orangeat unterrühren. Die Hälfte der Masse teelöffelweise auf eine Silikon-Backform für 24 Florentiner verteilen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 10 – 12 Minuten bei 160 °C Heißluft auf der mittleren Schiene.

Die Florentiner abkühlen lassen, aus der Backform nehmen und die andere Hälfte der Masse auf die Backform verteilen und backen.

Die Kuvertüre zerkleinern und in ein trockenes Gefäß geben. Im Wasserbad erhitzen, bis sich die Kuvertüre verflüssigt. Etwas abkühlen lassen und mit einem Backpinsel dünn auf die Unterseite der Florentiner streichen und trocknen lassen.

Nährwertinformation für ein Stück:

34 kcal | 2 g Fett | 0,7 g Eiweiß | 3 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE) | 1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm

Albaöl® 



MANDELHÖRNCHEN

Zutaten (für ca. 25 Stück)

Teig:

200 g Marzipanrohmasse
225 g Zucker
3 Msp Vanillemark
2 Prisen Salz
2 Eier, L
190 ml Albaöl (175 g)
250 g Weizenmehl
125 g gemahlene Mandeln
80 g gehobelte Mandeln

Glasur:

100 g Zartbitterkuvertüre
1 TL Albaöl

Zubereitung

Marzipan mit einem Messer kleinschneiden und mit Zucker, Vanillemark und Salz vermischen. Mit den Eiern nach und nach aufschlagen (Handrührgerät – Schneebesen). Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren einlaufen lassen. Das gesiebte Mehl und die gemahlene Mandeln unterrühren und zu einem Teig verarbeiten.

In etwa 25 Portionen teilen. Die gehobelten Mandeln auf der Arbeitsfläche verteilen. Jedes Stück auf den Mandeln zu einer Rolle formen (16 cm) und zu einem Hörnchen biegen.

Auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen.

Backen: ca. 11 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Die Kuvertüre auflösen und das Albaöl unterrühren.

Beide Spitzen der ausgekühlten Hörnchen in die flüssige Schokolade tauchen und auf dem Backpapier trocknen lassen.

Luftdicht verpackt aufbewahren.

Nährwertinformation für 1 Stück:

241 kcal | 15 g Fett | 5 g Eiweiß | 24 g Kohlenhydrate (= 2 BE) | 19 mg Cholesterin

Albaöl® 



MANDELMARZIPAN-MUFFINS

Zutaten

(für 20 Stück)

Hefeteig:

500 g Weizen- oder Dinkelmehl

1 Würfel frische Hefe (42 g)

200 ml lauwarme Milch

120 ml Albaöl (110 g)

65 g Zucker

Abrieb ½ Bio-Zitrone

Je 1 Prise Salz, Muskatblüte und
gemahlene Nelken

½ TL Zimt

100 g gemahlene Mandeln

Füllung:

150 ml Milch

300 g Marzipanrohmasse

4 Tropfen Bittermandelaroma

½ TL Stollengewürz

150 g gehackte Mandeln

5 EL Albaöl

20 g Puderzucker

zum Bestäuben

Zubereitung

Das Mehl in eine Schüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken.

Hefe zerbröckeln und mit etwa 50 ml lauwarmer Milch und 1 EL Zucker glatt rühren und in die Mulde hineingeben. Mit etwas Mehl bestäuben und an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

Nach und nach restliche lauwarme Milch, Zucker, Salz, Albaöl, Mandeln und Gewürze hinzufügen und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Mit Mehl bestäuben und mit einem Tuch abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.

Füllung: Die Marzipanrohmasse zerkleinern, Milch erwärmen, nach und nach dazugeben, mit den Gewürzen und Mandeln zu einer weichen Creme verrühren.

Den Hefeteig nochmals gut durchkneten und als Rechteck (ca. 1,5 cm dick, 55 x 40 cm groß) ausrollen. Die Marzipanfüllung darauf verstreichen.

Den Teig von der langen Seite her aufrollen und in 20 Scheiben schneiden.

Ein Muffin-Blech mit 1 EL Albaöl ausstreichen oder Papierförmchen verwenden.

Die Teigscheiben hineinsetzen und zugedeckt ruhen lassen.

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

Die Muffins noch lauwarm mit Albaöl bestreichen, mit Puderzucker bestäuben und frisch verzehren.

Nährwertinformation für ein Stück:

349 kcal | 21 g Fett | 9 g Eiweiß | 30 g Kohlenhydrate (≈ 2,5 BE) | 2 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm

Albaöl® 



MINI-GUGELHUPF (vegan)

Zutaten

(für 24 Mini-Gugelhupf- oder
12 Muffin-Silikon-Förmchen)

Teig:

150 g Mehl

¼ TL Natron

1 TL Backpulver

105 g brauner Zucker

Mark einer ½ Vanilleschote

1 Prise Salz

Abrieb und Saft einer ½ Zitrone

70 ml Albaöl (60 g)

100 ml Sojamilch

Glasur:

60 g Puderzucker

ca. 1½ EL heißes Wasser

100 g flüssige Kuvertüre (vegan)

Zubereitung

Mehl, Zucker, Salz, Backpulver und Natron in einer Rührschüssel vermengen. Das Albaöl, die Sojamilch und die Gewürze zugeben und verrühren.

Die Silikonförmchen mit Wasser ausspülen und den Teig einfüllen.

Backen: ca. 12 – 15 Minuten bei 180 °C Heißluft im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Aus Puderzucker und Wasser eine Glasur rühren. Die Gugelhupfe nach dem Auskühlen in die Kuvertüre oder die Puderzuckerglasur tauchen.

Tipp

Die Mini-Gugelhupfe sehen noch hübscher aus, wenn sie zusätzlich zur Glasur mit Zuckerperlen verziert werden.

Sie möchten statt der niedlichen, dekorativen Gugelhupfe einfach nur vegane Muffins auf den Kaffeetisch bringen? Kein Problem! Dann müssen Sie den Teig nur in die größeren Muffin-Formen füllen. Die 12 Muffins sind natürlich auch etwas kalorienreicher (181 kcal) als die 24 Mini-Gugelhupfe, enthalten mehr Fett (6 g), mehr Eiweiß (3 g) und mehr Kohlenhydrate (29 g ≈ 2,5 BE). Der Cholesteringehalt ändert sich aber nur unwesentlich (0,1 mg).

Nährwertinformation für ein Mini-Gugelhupf:

90 kcal | 3 g Fett | 1 g Eiweiß | 14 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 0 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl® 



MINI-HEFEBROTE

Zutaten

(für 6 Stück)

50 g Orangeat

100 g Zitronat

100 g Rosinen

3 EL Rum

400 g Weizenmehl

1 Päckchen frische Hefe

100 g Zucker

100 ml lauwarme Milch

75 ml Albaöl (68 g)

1 Ei

2 Eigelb

1 Prise Salz

1 TL abgeriebene Zitronenschale

und – je nach Geschmack – 1 TL gemahlener Anis

1 EL Sahne zum Bestreichen

Zubereitung

Orangeat, Zitronat und Rosinen mit dem Rum vermischen und über Nacht zugedeckt ziehen lassen.

Mehl in eine Rührschüssel sieben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Die zerbröselte Hefe hineingeben, 1 TL des Zuckers und 50 ml lauwarme Milch hinzufügen. Mit einer Gabel vorsichtig verrühren, den Vorteig mit etwas Mehl bestäuben und zugedeckt an einem warmen Ort 20 Minuten stehen lassen.

Übrige Zutaten (außer Trockenfrüchte) hinzufügen und alles mit einem Handrührgerät (Knethaken) zu einem glatten Teig verarbeiten. An einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat. Anschließend die Trockenfrüchte verkneten, auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in 6 gleich große Stücke teilen. Jedes Teigstück zu einer Kugel formen, in einen Dessertring geben und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Nochmals zugedeckt an einem warmen Ort solange gehen lassen, bis die Teigstücke sich sichtbar vergrößert haben.

Jedes Teigstück mit Hilfe eines Backpinsels mit der Sahne bestreichen.

Backen: ca. 25 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen.

Die Mini-Hefebrote mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen und erkalten lassen. Dann erst die Dessertringe lösen.

Tipp

Die Mini-Hefebrote lassen sich sehr gut einfrieren. Nach dem Auftauen einfach noch einmal ca. 5 Minuten lang aufbacken. Verpackt in Zellophan oder einer Serviette eignen sie sich gut als kleines Mitbringsel zum Adventskaffee.

Nährwertinformation für ein Stück:

609 kcal | 16 g Fett | 13 g Eiweiß | 97 g Kohlenhydrate (≈ 8 BE) | 127 mg Cholesterin

Albaöl® 



MOHN-QUARK-SCHNITTE

Zutaten

(für ca. 30 Stück = eine hohe Backform, etwa 40 x 25 cm groß)

Teig:

200 g Rohrzucker

4 Eier

Abrieb ½ Bio Zitrone

1 Prise Salz 150 ml

Albaöl (135 g)

450 g Weizenvollkornmehl

2 TL Backpulver

250 ml Milch

200 g Dampfmohn

Belag:

500 g Marzipanrohmasse

100 g Puderzucker

2 cl Orangenlikör

Abrieb ½ Bio Orange

Quarkcreme:

4 Eier

500 g Quark (Magerstufe)

500 g Frischkäse

4 cl Kokoslikör

200 g Rohrzucker

1 EL Zitronensaft

1 Päckchen Vanillepuddingpulver

1 Prise Salz

120 g Kokosflocken

Zubereitung

Teig: Rohrzucker, Salz, Zitronenabrieb und Eier mit dem Handrührgerät (Schneebesen) schaumig schlagen. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren einlaufen lassen. Die gesiebte Mehl-Backpulvermischung, abwechselnd mit dem Mohn und der Milch unter die Eimasse rühren.

Die Hälfte vom Rührteig auf einem mit Albaöl gefetteten, mit Mehl bestäubten Backblech verstreichen.

Vorbacken: ca. 10 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Herausnehmen und abkühlen lassen.

Belag: Marzipan mit Puderzucker, Orangenabrieb und Orangenlikör verkneten. Zwischen Frischhaltefolie dünn auf die Größe des Bleches ausrollen und auf den angebackenen Boden legen.

Quarkcreme: Für die Quarkcreme Eier trennen, die Eigelbe mit Frischkäse, Quark, Likör, Rohrzucker, Zitronensaft und Puddingpulver verrühren. Eiweiße mit einer Prise Salz steif schlagen und unterheben.

Die Masse auf dem Marzipan verstreichen.

Den restlichen Rührteig in Kleksen darauf verteilen.

Backen: ca. 40 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Nach 35 Minuten mit den Kokosflocken bestreuen, die letzten 5 Minuten mitbacken, bis eine leichte Bräune entsteht. Den fertigen Kuchen abkühlen lassen.

Tipp

Am Vortag backen und über Nacht kühl stellen, damit der Kuchen gut durchziehen kann.

Nährwertinformation für ein Stück:

383 kcal | 21 g Fett | 12 g Eiweiß | 41 g Kohlenhydrate (≈ 3,5 BE) | 75 mg Cholesterin

Albaöl®



MOHNSTOLLEN

Zutaten

(für 18 Stück = eine Stollenform,
ca. 30 cm)

Füllung:

(am besten am Tag vorher zubereiten)

- 150 ml Wasser
- 50 ml Milch
- 40 g Marzipan
- 30 g Zucker
- 30 ml Albaöl (25 g)
- 100 g Mohn, gemahlen
- 1 EL Rum

Teig:

- 500 g Mehl
- 45 g Hefe
- 135 g Milch
- 40 g Zucker
- 150 ml Albaöl (135 g)
- 1 Ei
- 50 g Marzipan
- 1 TL Salz
- 2 TL Stollengewürz
- abgeriebene Schale von ½ Zitrone
- 2 EL Albaöl und 50 g Zucker zum Bepinseln

Zubereitung

Für die Füllung Wasser, Albaöl, Zucker und Milch erhitzen. Marzipan klein schneiden, in die erwärmte Flüssigkeit geben und verrühren. Den Mohn hinzufügen und unter Rühren aufkochen lassen.

In die abgekühlte Mohnmasse den Rum geben.

Für den Teig 450 g von dem gesiebten Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe zerbröseln und mit etwa 50 ml lauwarmen Milch und einem TL Zucker glatt rühren. Mit etwas Mehl bestäuben und an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

Zucker, Albaöl und Ei aufschlagen, das zerkleinerte Marzipan, die restliche Milch und die Gewürze hinzufügen. Nach und nach die Masse in die Mulde gießen und dabei von innen nach außen das Mehl einarbeiten. Den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Mit Mehl bestäuben und gehen lassen. Den Teig auf eine mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben, noch einmal gut durchkneten und dann auf etwa 25 x 40 cm ausrollen. Mit der Mohnmasse bestreichen. Von der Kurzseite fest aufrollen und in die mit Albaöl ausgefettete Form legen. Die Form umgedreht auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. 15 Minuten gehen lassen.

Backen: Den Stollen in den auf 210 °C vorgeheizten Backofen schieben und diesen auf 190 °C Ober- und Unterhitze zurückschalten. Auf der mittleren Schiene ca. 40 Minuten backen.

Den noch warmen Stollen mit Albaöl bepseln und mit Zucker bestreuen.

Nährwertinformation für ein Stück:

286 kcal | 15 g Fett | 7 g Eiweiß | 30 g Kohlenhydrate (= 2,5 BE) | 14 mg Cholesterin

Albaöl® 



MOHNTORTE

Zutaten

(für ca. 16 Stück = eine Springform,
26 cm Durchmesser)

Mohnbelag:

200 g Mohn, gemahlen

80 g Zucker

1 EL Albaöl

1 EL Rum

1 Päckchen Puddingpulver, Vanille-
geschmack

½ l Milch

1 Prise Salz

200 g Schmand

Teig:

95 ml Albaöl (85 g)

100 g Zucker

1 Ei

1 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

200 g Weizenmehl

2 TL Backpulver

ca. 70 ml Milch

Eier-Schmand-Creme:

3 Eier

100 g Zucker

200 g Schmand

Zubereitung

Zunächst den Mohnbelag zubereiten. Dafür Mohn, Zucker, Albaöl, Rum, Salz, Puddingpulver und Milch in einen Topf geben, verquirlen, unter ständigem Rühren aufkochen und anschließend abkühlen lassen. Dann den Schmand unterheben.

Für den Teig Zucker, Albaöl, Salz, Vanillezucker und Ei schaumig schlagen. Mehl und Backpulver sieben, vermischen und im Wechsel mit der Milch unter die Eimasse rühren. Den fertigen Teig in die mit Albaöl gefettete Form geben und glattstreichen. Dann den Mohnbelag daraufgeben und ebenfalls glattstreichen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.

Für die Eier-Schmand-Creme 3 Eier trennen. Eigelb mit Zucker zu einer cremigen Masse aufschlagen und den Schmand unterheben.

Eiweiß steif schlagen und unter die Eigelb-Schmand-Masse heben.

Die fertige Creme auf den vorgebackenen Kuchen streichen und nochmals 10 Minuten bei 175 °C Ober- und Unterhitze backen. Mohn-Torte im Backofen auskühlen lassen. Dann den Rand mit einem breiten Messer lösen.

Nährwertinformation für ein Stück:

341 kcal | 19 g Fett | 8 g Eiweiß | 33 g Kohlenhydrate (≈ 3 BE) | 79 mg Cholesterin

Albaöl® 



MÖHRENKUCHEN mit Haselnüssen

Zutaten

(für 20 Stück = eine Backform
etwa 30 cm x 24 cm groß)

150 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
1 TL Zimt
2 Eier
150 ml Albaöl (135 g)
300 g Weizenmehl
2 TL Backpulver
300 g Möhren, zur Hälfte grob,
zur Hälfte fein gerieben
abgeriebene Schale von ½ Zitrone
1 EL Zitronensaft
50 g gemahlene Haselnusskerne

Zubereitung

Backform mit Albaöl einfetten. Zucker, Vanillezucker, Salz, Zimt und Eier schaumig schlagen. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen, bis die Masse cremig wird.

Mehl und Backpulver vermischen und sieben. Das Mehlgemisch mit den geraspelten Möhren und Nüssen vermengen. Nach und nach mit der Zitronenschale und dem Saft unter die cremige Masse rühren. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 45 bis 50 Minuten auf der mittleren Schiene bei 160 °C Heißluft.

Tipp

Jedes Kuchenstück kann vor dem Servieren noch mit einer Marzipan-Möhre belegt werden, denn das Auge isst mit ...

Nährwertinformation für ein Stück:

174 kcal | 9 g Fett | 3 g Eiweiß | 20 g Kohlenhydrate (≈ 1,5 BE) | 24 mg Cholesterin

Albaöl® 



NUSSECKEN

Zutaten

(für ca. 40 Stück)

Teig:

250 g Mehl
100 ml Albaöl (90 g)
80 g Zucker
1 Ei
1 Prise Salz

Belag:

100 g Aprikosenmarmelade
150 g Zucker
110 ml Albaöl (100 g)
150 g gemahlene Haselnüsse
150 g gehackte Haselnüsse
4 EL Wasser
100 g Zartbitterkuvertüre

Zubereitung

Zucker und Ei mit dem Handrührgerät (Schneebesen) schaumig schlagen und Salz hinzugeben. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen. Dann das Mehl esslöffelweise unter die Masse rühren und diese zu einem Knetteig verarbeiten. Den Teig etwas ruhen lassen und zwischen zwei Bögen Backpapier ca. 0,5 cm dick ausrollen. Den ausgerollten Teig mit dem Backpapier in eine flache, rechteckige Backform (25 x 35 cm) geben und mit einer Gabel mehrfach einstechen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten bei 160 °C Heißluft auf der mittleren Schiene.

Für den Belag Albaöl und Zucker in einem Topf bei schwacher Hitze schmelzen. Anschließend die Haselnüsse und das Wasser unterrühren.

Aprikosenmarmelade auf dem Boden verstreichen, Nussmasse gleichmäßig darauf verteilen und mit einem mit Wasser angefeuchteten Löffelrücken glattstreichen.

Backen: noch einmal ca. 25 Minuten bei 160 °C Heißluft auf der mittleren Schiene.

Den noch lauwarmen Nussteig in ca. 6 x 7 cm große Vierecke schneiden und dann in Dreiecke teilen.

Kuvertüre zerkleinern und in ein trockenes Gefäß geben. Im Wasserbad erhitzen, bis sich die Kuvertüre verflüssigt. Etwas abkühlen lassen und die Ecken oder Seiten eintauchen.

Tipp

Die Nussecken lassen sich auch auf einem ganz normalen Backblech backen. Bei 40 Stück der angegebenen Größe wird allerdings ein größeres Backblech nicht ganz voll.

Wenn Sie den Teig etwas weicher mögen, lassen Sie die Nussecken einfach ein paar Tage in einer Dose liegen.

Nährwertinformation für ein Stück:

154 kcal | 10 g Fett | 2 g Eiweiß | 14 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 6 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm

Albaöl® 



NUSSTÖRTCHEN

Zutaten

(für 12 Metall- oder Silikonförmchen, 6 cm Durchmesser)

Mürbeteig:

40 g Puderzucker
1 Prise Salz
1 Eigelb
45 ml Albaöl (40 g)
65 g Mehl
30 g kernige Haferflocken

Füllung:

110 g gehackte Haselnüsse
75 g Zucker
20 g süße Sahne
60 ml Albaöl (55 g)
½ EL Honig
½ Ei

12 g kernige Haferflocken
30 g Mehl

Glasur:

75 g Nugat
35 g süße Sahne

Dekoration:

25 g kernige Haferflocken
1 EL Albaöl
25 g Zucker

Zubereitung

Die angegebenen Zutaten zu einem Mürbeteig verarbeiten und diesen eine halbe Stunde kalt stellen.

Für die Füllung Haselnüsse anrösten. Zucker, Sahne und Albaöl aufkochen lassen. Haselnüsse und Honig dazugeben und unter Rühren erneut aufkochen lassen. Nach dem Abkühlen Mehl, Ei und Haferflocken unterkneten.

Den Mürbeteig zwischen zwei Bögen Backpapier etwa ½ cm dünn ausrollen. Dann das obere Backpapier abziehen und mit einem Wasserglas 12 Kreise ausstechen (Durchmesser ca. 7 cm).

Die Metall- oder Silikonförmchen mit Albaöl fetten und mit Mehl bestäuben. Anschließend die Förmchen mit dem Teig auslegen, mit der Haselnussmasse füllen und auf einen Rost stellen.

Backen: ca. 20 Minuten bei 170 °C Heißluft im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Für die Verzierung Haferflocken, Zucker und Albaöl unter Rühren in der Pfanne rösten.

Den Nugat für die Glasur im Wasserbad schmelzen und die Sahne unterrühren.

Die erkalteten Törtchen aus den Formen lösen, mit der Nugatmasse bestreichen und mit den gerösteten Haferflocken verzieren.

Nährwertinformation für ein Stück:

288 kcal | 19 g Fett | 4 g Eiweiß | 25 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE) | 25 mg Cholesterin

Albaöl® 



ORANGEN-SAFRAN-ZUNGEN

Zutaten (für je 60 Stück)

Teig:

Abrieb und Saft ½ Orange

2 Msp Safran

100 g Zucker

Mark ½ Vanilleschote

1 Msp gemahlener Kardamom

1 Prise Salz

1 Ei, L

115 ml Albaöl (105 g)

250 g Weizenmehl

75 g gemahlene Mandeln

Füllung:

50 g Orangenmarmelade

Glasur:

100 g Zartbitterkuvertüre

1 TL Albaöl

Zubereitung

2 EL Orangensaft erwärmen, darin den Safran auflösen und abkühlen lassen.

Für den Teig Zucker, Gewürze, Orangenschale und Ei mit dem Handrührgerät (Schneebecken) schaumig schlagen.

Das Albaöl nach und nach zugeben und cremig rühren.

Das gesiebte Mehl und die Mandeln abwechselnd mit dem Orangen-Safransaft zugeben und zu einer spritzfähigen Masse verarbeiten.

Den Teig sofort in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen.

Kleine Zungen, Tatzen, etc. auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen.

Backen: ca. 10 – 15 Minuten bei 170 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der zweitobersten Schiene.

Mit der Marmelade die Hälfte der Plätzchen auf der Unterseite bestreichen, das Gegenstück draufsetzen und leicht andrücken. Trocknen lassen.

Die Kuvertüre auflösen und nach und nach das Albaöl unterrühren.

Die Plätzchen in die flüssige Schokolade tauchen.

Nährwertinformation für 1 Stück:

113 kcal | 6 g Fett | 2 g Eiweiß | 14 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 8 mg Cholesterin

Albaöl® 



PEPPARKAKOR (vegan)

Zutaten

(für ca. 80 Stück)

225 g Zucker

75 g Sirup

110 ml Albaöl (100 g)

1 EL Zimt

1 EL Gewürznelken, gemahlen

1 EL Ingwer, gemahlen

1 EL Kardamom

1 EL Natron

100 ml Wasser

450 g Mehl

Zubereitung

Sirup und Zucker schaumig rühren. Das Albaöl nach und nach hinzufügen. Gewürze und Natron zugeben und verrühren. Danach das Wasser unterrühren. Zuletzt das gesiebte Mehl hinzufügen und verkneten. Den Teig über Nacht in Folie verpackt im Kühlschrank ruhen lassen.

Am nächsten Tag den Teig zwischen Backpapier etwa ½ cm dick ausrollen und mit Förmchen ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 5 – 6 Minuten bei 200 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.

Vor dem Verzehr einige Tage durchziehen lassen.

Tipp

Anstatt Zucker kann auch Rohrzucker verwendet werden.

Nährwertinformation für ein Stück:

45 kcal | 1 g Fett | 1 g Eiweiß | 8 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE) | 0 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl® 



PFIRSICH-TARTE

Zutaten

(für 12 Stück = eine Tarte- oder Springform, 24 cm Durchmesser)

Teig:

35 g Zucker
1 Ei
50 ml Albaöl (45 g)
1 Prise Salz
125 g Weizenmehl
½ TL Backpulver

Belag:

4 Pfirsiche (675 g)
50 g Pfirsichmarmelade
10 ml Pfirsichlikör

Zubereitung

Zucker und Ei mit dem Handrührgerät (Schneebeisen) schaumig schlagen und Salz hinzugeben. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen.

Das Mehl-Backpulver-Gemisch esslöffelweise unter die Masse rühren und zu einem Knetteig verarbeiten.

Den Teig zwischen zwei Bögen Backpapier ca. 3 mm dünn ausrollen. Den ausgerollten Teig mit dem Backpapier auf eine Tarteform legen und das obere Papier abziehen.

Die Pfirsiche in dünne, etwa 0,5 cm breite Spalten schneiden und kreisförmig, dicht nebeneinander auf dem Teig verteilen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 30 bis 40 Minuten bei 200 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.

10 Minuten vor Ende der Backzeit die mit dem Pfirsichlikör verrührte Marmelade gleichmäßig mit einem breiten Backpinsel auf den Pfirsichspalten verteilen.

Tipp

Die Tarte kann alternativ mit Nektarinen gebacken werden.

Nährwertinformation für ein Stück:

119 kcal | 4 g Fett | 2 g Eiweiß | 18 g Kohlenhydrate (= 1,5 BE) | 10 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst

Albaöl® 



PFLAUMENKUCHEN mit Quark-Öl-Teig

Zutaten

(für 20 Stück)

2 kg Pflaumen

170 g Quark

5 EL Milch (50 g)

3 ½ EL Albaöl (40 g)

110 g Zucker

½ TL Zimt

300 g Mehl

2 TL Backpulver

Zubereitung

Pflaumen waschen, abtrocknen, längs einschneiden und entkernen. Quark mit Milch, Albaöl, Zucker und Zimt verrühren. Mehl und Backpulver vermischen, nach und nach zugeben und mit den Knethaken eines Handrührgerätes zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig zwischen zwei großen Bögen Backpapier ausrollen. Das obere Backpapier entfernen. Den ausgerollten Teig mit dem Backpapier auf ein Backblech mit hohem Rand legen, damit der Pflaumensaft nicht in den Backofen laufen kann. Die Pflaumen schuppenförmig darauf legen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten auf der mittleren Schiene bei 190 °C Ober- und Unterhitze.

Tipp

Der fertige Kuchen kann noch mit Kokosraspeln und Zucker bestreut werden.

Nährwertinformation für ein Stück:

121 kcal | 2 g Fett | 3 g Eiweiß | 23 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE) | 0,3 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | kalorienbewusst

Albaöl® 



PINIENKERNKUGELN mit Aprikosen (vegan)

Zutaten

(für ca. 40 Stück)

50 g Pinienkerne

50 g getrocknete Aprikosen

50 g Puderzucker

125 g Dinkelvollkornmehl

1 TL Trockenhefe

1 Prise Salz

5 EL Albaöl Olive (60 g)

4 EL Sherry medium Dry (35 g)

1 Msp Abrieb einer Bio Orangenschale

1 Msp Abrieb einer Bio Zitronenschale

1 Msp Vanillemark

Dekoration:

2 EL Puderzucker

Zubereitung

Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten.

Aprikosen in kleine Würfel schneiden und mit dem Puderzucker mischen.

Dinkelvollkornmehl, Trockenhefe, Salz und Gewürze vermischen.

Albaöl Olive und Sherry erwärmen, (lauwarm) und zur Mehlmischung geben.

Aprikosen-Puderzuckermischung zum Teig geben und verkneten.

Den Teig in zwei gleich große Portionen teilen und jede zu einer Stange rollen. Jede in 20 Stücke schneiden und zu Kugeln formen.

Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

Backen: ca. 20 Minuten bei 160 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Herausnehmen und nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestäuben.

Tipp

Pinienkerne können durch gehackte Mandeln ersetzt werden.

Nährwertinformation für ein Stück:

43 kcal | 2 g Fett | 1 g Eiweiß | 5 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE) | 0 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl® 



QUARKTORTE mit Baiserhaube

Zutaten

(für 14 Stück = eine Springform,
26 cm Durchmesser)

Mürbeteig:

80 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
1 Ei

100 ml Albaöl (90 g)
250 g Mehl

Füllung:

750 g Magerquark
150 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
150 ml Albaöl (135 g)
3 Eigelb
Saft und Schale einer Zitrone
1½ Päckchen Puddingpulver,
Vanille- oder Sahnegeschmack
1 Prise Salz
500 ml Milch

Baiser:

3 Eiweiß
100 g Zucker
1 Prise Salz

Zubereitung

Für den Mürbeteig Zucker, Vanillezucker und Ei mit dem Handrührgerät (Schneebeisen) schaumig schlagen und Salz hinzugeben. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren einlaufen lassen. Das gesiebte Mehl unterheben und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und 2 Stunden kühl stellen.

Die Backform mit Albaöl einfetten. Den Teig zwischen Backpapier ausrollen und den Boden der Form damit auslegen. Den Rand der Backform ebenfalls mit Teig auskleiden.

Für die Füllung Zucker, Vanillezucker und Eigelb schaumig rühren. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren einlaufen lassen. Puddingpulver, Zitronensaft und -schale sowie Quark und Salz zugeben und verrühren. Zum Schluss die Milch nach und nach unterrühren.

Die dünnflüssige Quarkmasse auf den Boden geben.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 45 – 50 Minuten bei 175 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.

Für das Baiser Eiweiß, Zucker und Salz steif schlagen. Nach Ablauf der Backzeit die steif geschlagene Eiweißmasse auf den Kuchen geben und noch etwa 15 Minuten auf 175 °C weiterbacken.

Die Torte nicht sofort kalt stellen, sondern langsam in der Form auskühlen lassen.

Tipp

Die Torte sollte einen Tag vor dem Servieren gebacken werden, damit sich die Tropfen bilden können und die Torte schnittfest wird.

Nährwertinformation für ein Stück:

400 kcal | 18 g Fett | 12 g Eiweiß | 46 g Kohlenhydrate (≈ 4 BE) | 62 mg Cholesterin

Albaöl® 



RHABARBERKUCHEN

Zutaten

(für 24 Stück)

Boden:

100 g Zucker

1 Prise Salz

1 Päckchen Vanillezucker

½ TL abgeriebene Schale einer
unbehandelten Zitrone

2 Eier

110 ml Albaöl (100 g)

250 g Weizenmehl

2 TL Backpulver

Belag:

1 kg Rhabarber

Guss:

3 Eier

1 Päckchen Saucenpulver Vanillege-
schmack

200 g Zucker

3 EL Milch

Zubereitung

Zucker und Eier mit dem Handrührgerät (Schneebeesen) schaumig schlagen. Salz, Vanillezucker und Zitronenschale dazugeben. Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen. Mehl und Backpulver mischen und esslöffelweise unter die Masse rühren. Den festen Teig dünn mit einem Messer oder Teigschaber auf ein gefettetes Backblech streichen.

Die Rhabarberstangen längs halbieren, in ca. 6 cm lange Stücke schneiden und dicht nebeneinander mit der Schnittfläche auf den Teig legen.

Für den Guss Eier, Milch, Zucker und Saucenpulver mit einem Schneebesen aufschlagen und über den Rhabarber geben.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten auf der mittleren Schiene bei 190 °C Ober- und Unterhitze.

Nährwertinformation für ein Stück:

153 kcal | 6 g Fett | 3 g Eiweiß | 22 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE) | 50 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: kalorienbewusst

Albaöl® 



SCHOKOLADEN-CUPCAKES

Zutaten

für 12 Papierbackförmchen)

Teig:

180 g Zucker

3 große Eier

1 Prise Salz

150 ml Albaöl (135 g)

240 g Mehl

1 TL Backpulver

20 g Kakao

Topping:

200 g süße Sahne

90 ml Albaöl (80 g)

100 g Vollmilchkuvertüre, gehackt

100 g Zartbitterkuvertüre, gehackt

Zubereitung

Das Topping einen Tag vor dem Teig zubereiten. Dafür Sahne und Albaöl aufkochen. Die heiße Flüssigkeit nach und nach in die Kuvertüre einrühren, zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten und kühl stellen.

Für den Teig Zucker, Eier und Salz schaumig schlagen. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen. Dann das gesiebte Mehl-Backpulver-Kakao-Gemisch unterrühren.

Die Papierförmchen in ein Muffinblech hineinsetzen und den Teig gleichmäßig darin verteilen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten bei 170 °C Heißluft auf der mittleren Schiene.

Mit dem Handrührgerät das Topping cremig rühren. Dieses mittels eines Spritzbeutels mit Sterntülle auf die ausgekühlten Cupcakes aufbringen.

Tipp

Nach Unterrühren des Mehl-Backpulver-Kakao-Gemischs kann der Teig noch mit Sauerkirschen und etwas Zimt oder mit frischen Johannisbeeren variiert werden.

Statt der üblichen Muffinförmchen sehen auch Tulpen-Muffinförmchen sehr dekorativ aus.

Nährwertinformation für ein Stück:

440 kcal | 29 g Fett | 6 g Eiweiß | 40 g Kohlenhydrate (≈ 3,5 BE) | 68 mg Cholesterin

Albaöl® 



SCHOKOLADEN-KRINGEL

Zutaten

(für 25 Stück)

Teig:

110 ml Albaöl (100 g)

60 g Puderzucker

Mark ½ Vanilleschote

1 Prise Salz

150 g Weizen- oder Dinkelmehl

2 gestrichene EL Kakaopulver

1 Msp Backpulver

40 ml Milch

Dekoration:

75 g weiße Kuvertüre

Zubereitung

Albaöl mit dem gesiebten Puderzucker und den Gewürzen aufschlagen.

Das Mehl mit Backpulver und Kakao vermischen und sieben. Abwechselnd mit der Milch unter den Teig rühren und zu einem festen Teig verarbeiten.

Den Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kleine Ringe auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen.

Backen: ca. 12 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Die weiße Schokolade hacken, im heißen Wasserbad schmelzen und in eine Spritztüte füllen. Die ausgekühlten Ringe damit verzieren.

Tipp

Für eine minzige Note einige Tropfen Pfefferminzöl zusammen mit der Milch unter den Teig rühren.

Nährwertinformation für ein Stück:

85 kcal | 5 g Fett | 1 g Eiweiß | 9 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 0 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm

Albaöl® 



SCHOKOLADEN-NUSSKUCHEN

Zutaten

(für ca. 20 Stück)

200 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

6 Eier, Eiweiß und Eigelb trennen

220 ml Albaöl (200 g)

100 g Weizenvollkornmehl

½ Päckchen Backpulver

200 g fein gemahlene Haselnüsse
oder Mandeln

200 g fein gehackte Kuvertüre,
nach Geschmack Vollmilch oder
Halbbitter

2 EL Rum

Glasur:

75 g Kuvertüre

Zubereitung

Eine 30 cm lange Kastenform mit etwas Albaöl einfetten und mit Backpapier auskleiden.

Das Mehl mit dem Backpulver mischen.

Zucker und Eigelb mindestens 5 Minuten mit dem Handrührgerät (Schnee-
besen) schaumig schlagen. Salz und Vanillezucker dazugeben. Das Albaöl lang-
sam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen. Dann das Mehl-
Backpulver-Gemisch esslöffelweise unter die Masse rühren.

Die Nüsse und/oder Mandeln mit der Schokolade mischen und im Wechsel
mit dem Rum ebenfalls unter den Teig rühren.

Das Eiweiß mit dem Handrührgerät (Schnee-
besen) zu festem Eischnee schla-
gen und behutsam unter die Masse heben.

Den Teig in die Form füllen und glatt streichen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 50 Minuten auf der mittleren Schiene
bei 170 °C Ober- und Unterhitze, Nachwärme 10 Minuten.

Für den Guss 75 g Kuvertüre im Wasserbad oder in der Mikrowelle auflösen
und den noch warmen Kuchen damit überziehen.

Tipp

Dieser Kuchen lässt sich gut vorbereiten. Er sollte mindestens zwei Tage
durchziehen, bevor er gegessen wird. Dann schmeckt er besonders gut.

Nährwertinformation für eine Portion:

294 kcal | 19 g Fett | 6 g Eiweiß | 24 g Kohlenhydrate (= 2 BE) | 72 mg Cholesterin

Albaöl® 



SCHOKOLADEN TRÜFFEL (vegan)

Zutaten

(für ca. 33 Stück)

Teig:

175 g Zartbitterschokolade (vegan)

2 EL Mandellikör

30 g Puderzucker

35 ml Albaöl (30 g)

50 g gemahlene Mandeln

Dekoration:

50 g geraspelte Zartbitterschokolade (vegan)

Zubereitung

Zartbitterschokolade schmelzen, Albaöl, Mandeln, Puderzucker und Mandellikör hinzufügen und mit einem Rührlöffel zu einer Masse verarbeiten.

In Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank 1 – 2 Stunden ruhen lassen.

Mit einem Teelöffel die Masse abstechen, und zu ca. 33 je 10 g schwere Kugeln formen. Die weichen Kugeln in Schokoraspeln wälzen und optional mit Kakao abstauben.

Trocknen lassen und kühl aufbewahren.

Nährwertinformation für ein Stück:

57 kcal | 4 g Fett | 1 g Eiweiß | 5 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE) | 0 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl® 



SCHWARZ-WEISS-GEBÄCK

Zutaten

(für 55 Stück)

Heller Teig:

40 g Zucker

½ Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

½ Ei

50 ml Albaöl (45 g)

125 g Mehl

Dunkler Teig:

45 g Zucker

½ Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

½ Ei

50 ml Albaöl (45 g)

100 g Mehl

1 EL Kakao (12 g)

1 EL verquirltes Eiweiß zum

Bestreichen

Zubereitung

Für beide Teige jeweils Zucker, Vanillezucker und Ei mit dem Handrührgerät (Schneebecken) schaumig schlagen und Salz hinzugeben. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren einlaufen lassen.

Das gesiebte Mehl bzw. das Mehl-Kakao-Gemisch für den dunklen Teig unterheben und zu einem Teig verarbeiten. Beide Teigportionen in Frischhaltefolie einwickeln und 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Die beiden Teige zwischen zwei Bögen Backpapier rechteckig und dünn ausrollen. Das obere Backpapier abziehen und eine Teigplatte mit verquirltem Eiweiß bestreichen. Mit der anderen Teigplatte belegen und fest zu einer Rolle formen. Damit sich die Teigrolle leichter schneiden lässt, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 2 Stunden im Gefrierfach ruhen lassen. Dann in 0,5 cm dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Für das Schachbrettmuster aus dem dunklen und hellen Teig rechteckige Stränge formen. Diese mit Eiweiß bestreichen und schachbrettartig zusammensetzen. Anschließend mit hellem oder dunklem Teig fest umhüllen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 10 – 12 Minuten bei 190 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.

Nährwertinformation für ein Stück:

38 kcal | 2 g Fett | 1 g Eiweiß | 5 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE) | 4 mg Cholesterin

Albaöl® 



SCHWEDISCHE HAFERTALER

Zutaten

(für ca. 50 Stück)

2 Tassen kernige Haferflocken (120 g)

1 Tasse fein geschrotetes Weizenvollkornmehl (90 g)

1 gestrichener TL Backpulver

1 Tasse Zucker (130 g)

1 Päckchen Vanillezucker

1 Ei

1 Prise Salz

einige Tropfen Bittermandelaroma
oder etwas Zimt

100 ml Albaöl (90 g)

Zubereitung

Das Vollkornmehl mit dem Backpulver mischen und mit allen weiteren Zutaten in einer Schüssel verrühren. Den Teig einige Minuten ruhen lassen, anschließend mit zwei Teelöffeln kirschgroße Häufchen formen und auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche setzen.

Backen: im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 15 Minuten bei 170 °C Ober- und Unterhitze oder beide Backbleche gleichzeitig bei 160° Heißluft.

Das Gebäck auskühlen lassen und in einer Dose aufbewahren. So bleiben die Hafertaler knusprig.

Tipp

Das Aussehen der Hafertaler lässt sich mit einfachen Mitteln leicht variieren. Sie können sie beispielsweise vor dem Backen mit Haferflocken bestreuen. Oder Sie besprenkeln die erkalteten Taler mit etwas flüssiger Kuvertüre. Sollen die Kekse nicht so flach werden, dann reduzieren Sie einfach die Menge des Backpulvers.

Nährwertinformation für ein Stück:

43 kcal | 2 g Fett | 1 g Eiweiß | 5 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE) | 5 mg Cholesterin

Albaöl® 



SCHWEDISCHE LUSSEKATTER

Zutaten

(für 24 Stück)

750 g Weizenmehl

1 Päckchen frische Hefe (42 g)

300 ml Milch

200 g Zucker

110 ml Albaöl (100 g)

1 Ei

½ TL Salz

3 g Safranfäden, ersatzweise

Saflorblüten

100 g Rosinen

½ Ei, verquirlt mit 1 TL Wasser zum Bestreichen

Zubereitung

Safran oder Saflorblüten im Mörser zerstoßen.

Die Hälfte von dem gesiebten Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe hineinbröckeln und mit etwa 50 ml lauwarmer Milch und 2 EL Zucker glatt rühren. Mit etwas Mehl bestäuben und an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

Nach und nach das restliche Mehl (mit Ausnahme von 1 bis 2 EL), den Rest lauwarmer Milch, Zucker, Salz, Ei, Safran und Albaöl hinzufügen und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist. Danach den Großteil der Rosinen in den Teig einarbeiten, mit Mehl bestäuben und mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.

Teig auf ein mit Mehl bestäubtes Brett geben und noch einmal gut durchkneten. Den Teig in 24 Stücke teilen und diese zu etwa 20 cm langen Stangen rollen. Aus den Stangen Fragezeichen mit schneckenförmig eingedrehten Enden formen. In die Mitte jeder Schnecke als Verzierung eine Rosine geben. Auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen und etwa 30 Minuten zugedeckt gehen lassen. Anschließend mit verquirltem Ei bepinseln.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 6 bis 8 Minuten bei 220 °C Ober- und Unterhitze.

Die fertigen Schnecken auf einem Rost abkühlen lassen.

Tipp

Während die Rosinen auf den Schnecken für echte schwedische Lussekatte obligatorisch sind, lässt sich der Teig auch gut ohne Rosinen zubereiten. Saflorblüten werden auch als „Falscher Safran“ bezeichnet. Sie sind preiswerter als Safran und in türkischen Lebensmittelmärkten erhältlich.

Nährwertinformation für ein Stück:

209 kcal | 5 g Fett | 5 g Eiweiß | 35 g Kohlenhydrate (≈ 3 BE) | 14 mg Cholesterin

Albaöl® 



SCHWEDISCHE MANDELTORTE

Zutaten

(für 16 Stück)

Belag:

100 g Mandeln, gehobelt

Buttercreme:

4 Eigelb

120 g Zucker

100 g flüssige Sahne

150 g Butter

70 ml Albaöl (60 g)

Teig:

6 Eiweiß

150 g Zucker

300 g Mandeln, gemahlen

Zubereitung

Belag: Mandelblättchen in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten.

Creme: Eigelb mit dem Zucker und der Sahne im heißen Wasserbad unter Rühren erwärmen und zu einer dicken Creme aufschlagen, aber nicht kochen lassen. Anschließend im kalten Wasserbad unter Rühren auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Die weiche, fast flüssige Butter, die die gleiche Temperatur wie die Creme haben sollte, nach und nach unterrühren. Zum Schluss das Albaöl langsam in die Creme einrühren, dann kalt stellen. Die Konsistenz wird etwas fester.

Teig: Zwei gleich große Springformen (26 oder 28 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen. Eiweiß aufschlagen, Zucker langsam einrieseln lassen und die Masse zu einem steifen Schnee schlagen, bis sie glänzt. Nach und nach die gemahlenen Mandeln unterheben. Jeweils die Hälfte des Teiges in die Backformen einfüllen und glatt streichen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 20 Min. bei 170 °C Heißluft auf der 1. und 2. Schiene von unten. Die Böden auf ein Küchenhandtuch stürzen und das Backpapier vorsichtig abziehen. Einen der Böden nach dem Erkalten mit knapp der Hälfte der Creme bedecken. Den zweiten Boden darauflegen und die Torte oben und am Rand mit der restlichen Creme bestreichen.

Die Mandelblättchen auf der Creme, auch am Rand, verteilen.

Damit die Torte am Tag des Verzehrs schnittfest ist, sollte sie einen Tag vorher zubereitet werden.

Tipp

Sollte Ihnen die Buttercreme gerinnen, geben Sie, wie oben beschrieben, das Albaöl tropfenweise unter Rühren in die Buttercreme. Sie emulgiert wieder und wird sehr cremig.

Nährwertinformation für ein Stück:

360 kcal | 28 g Fett | 9 g Eiweiß | 19 g Kohlenhydrate (≈ 1,5 BE) | 85 mg Cholesterin

Albaöl® 



SCHWEDISCHER WEICHER PFEFFERKUCHEN

Zutaten

(für 12 Stück = eine Gugelhupf-Backform, ca. 24 cm Durchmesser)

- 160 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Prise Salz
- 2 Eier
- 100 ml Milch
- 100 g saure Sahne
- 60 ml Albaöl (55 g)
- 320 g Weizenmehl
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Zimt
- 2 TL frisch geriebener Ingwer
- ½ TL gemahlene Nelken
- 3 EL Wildpreiselbeeren-Kompott

Topping:

- 150 g Doppelrahmfrischkäse
- 50 g Puderzucker
- 1 EL Albaöl

Zubereitung

Backform mit Albaöl einfetten. Zucker, Vanillezucker, Salz und Eier schaumig schlagen. Erst die Milch und die saure Sahne unter ständigem Rühren zugeben, dann das Albaöl langsam in den Teig einlaufen lassen.

Mehl und Backpulver vermischen, sieben, mit den Gewürzen mischen und nach und nach in den Teig geben und unterheben.

Die Hälfte des Teiges in die Form füllen, das Preiselbeer-Kompott punktuell verteilen, den restlichen Teig daraufgeben und glatt streichen.

Backen: im vorgeheizten Backofen maximal 50 Minuten auf der mittleren Schiene bei 160 °C Heißluft. Bestimmen Sie die für Ihren Backofen geltende Backzeit am besten selbst mittels der Stäbchenprobe.

Vor dem Verzehr Frischkäse, Puderzucker und Albaöl zu einer Creme verrühren und mit dieser den erkalteten Pfefferkuchen bestreichen.

Nährwertinformation für ein Stück:

307 kcal | 13 g Fett | 6 g Eiweiß | 42 g Kohlenhydrate (= 3,5 BE) | 55 mg Cholesterin

Albaöl® 



SCHWEDISCHE SEMLOR

Zutaten

(für 30 Stück)

Teig:

260 ml Milch

75 ml Albaöl (70 g)

175 g Zucker

550 g Mehl

1 Würfel Hefe (42 g)

½ TL Kardamom

Abrieb einer halben Zitrone

2 Prisen Salz

1 Ei

1 Ei, verquirlt zum Bestreichen

Füllung:

75 g Milch

150 g Marzipan

10 g gehobelte Mandeln

2 Becher Sahne (400 g)

1 TL Zucker

Sahnesteif

10 g Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

500 g des Mehls in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe zerbröckeln und mit etwa 50 ml lauwarmen Milch und 1 EL Zucker glatt rühren und in die Mulde hineingeben. Mit etwas Mehl bestäuben und an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

Nach und nach restliche lauwarme Milch, Zucker, Salz, Albaöl, Ei und Gewürze hinzufügen und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist, mit Mehl bestäuben und mit einem Tuch abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.

Teig in 30 Stücke teilen, zu runden Kugeln formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Teigkugeln mit verquirltem Ei bestreichen und nochmals gehen lassen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten bei 200 °C Heißluft.

Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Das obere Drittel der Semlor abschneiden und mit einem Löffel Gebäckkrümel aus den Unterteilen herausholen (insgesamt etwa 70 g).

Marzipan nach und nach mit der Milch vermengen, bis die Masse eine geschmeidige Konsistenz hat. Zum Schluss die Gebäckkrümel und die Mandeln untermengen.

Die Masse auf die Unterteile streichen.

Sahne mit Zucker und Sahnesteif aufschlagen und mit einem Spritzbeutel auf die Marzipanmasse geben.

Den Deckel aufsetzen, mit Puderzucker bestreuen und frisch verzehren.

Nährwertinformation für ein Stück:

192 kcal | 9 g Fett | 4 g Eiweiß | 24 g Kohlenhydrate (= 2 BE) | 24 mg Cholesterin

Albaöl® 



SCHWEDISCHE ZIMTSCHNECKEN

Zutaten

(für ca. 20 Schnecken)

Teig:

425 g Weizenmehl
42 g (1 Päckchen) Hefe
250 ml Milch
50 g Zucker
55 ml Albaöl (50 g)
¼ TL Salz
eventuell 1 Msp zerstoßenen
Kardamom

Füllung:

2 EL Albaöl
80 g Zucker
1 knapper EL Zimt (mit dem
Zucker mischen)
50 g gehackte Mandeln
50 g Rosinen, gewaschen

Glasur:

½ Ei
1 EL Hagelzucker

Zubereitung

400 g von dem Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Vertiefung drücken. Hefe zerbröckeln und mit etwa 50 ml lauwarmen Milch und 1 EL Zucker glatt rühren und in die Mulde hineingeben. Mit etwas Mehl bestäuben und an einem warmen Ort 20 Minuten gehen lassen.

Nach und nach restliche lauwarme Milch, Zucker, Salz, Albaöl und ggf. Kardamom hinzufügen und zu einem Teig verarbeiten. Den Teig kneten, bis er glatt und geschmeidig ist, mit Mehl bestäuben und mit einem Tuch bedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen des Teiges verdoppelt hat.

Teig auf ein mit Mehl bestäubtes Brett geben, noch einmal gut durchkneten und in zwei gleiche Teile teilen. Diese zu länglichen Rechtecken (20 x 40 cm) ausrollen, mit Albaöl bestreichen und mit der Zucker-Zimt-Mischung, den Mandeln und Rosinen bestreuen. Anschließend von der Längsseite her fest aufrollen. Rolle in 10 Stücke schneiden und diese auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen und etwas flach drücken. Einige Minuten gehen lassen, dann die Schnecken mit geschlagenem Ei bepinseln und mit Hagelzucker bestreuen.

Backen: im vorgeheizten Backofen gleichzeitig beide Bleche ca. 15 Minuten bei 200 °C Heißluft.

Die fertigen Schnecken auf einem Rost abkühlen lassen.

Tipp

Der Teig lässt sich leichter schneiden, wenn das Messer vorher in Mehl gewälzt wird.

Nährwertinformation für ein Stück:

172 kcal | 6 g Fett | 4 g Eiweiß | 26 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE) | 7 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm

Albaöl® 



SCHWEIZER BIBERLE

Zutaten

(für 80 Stück)

150 g Honig

50 g Zucker

2 EL Albaöl

1 Prise Salz

1 Ei

Abrieb ½ Bio-Orange

1 TL Kakaopulver

1 TL Lebkuchengewürz

1 Msp Vanillemark

220 g Weizen- oder Dinkelmehl

1 TL Backpulver

Füllung:

300 g Marzipanrohmasse

50 g Puderzucker

1 Bio-Zitrone, Abrieb und Saft

1 Msp Vanillemark

Glasur:

75 g Puderzucker

2 – 3 EL Zitronensaft

Zubereitung

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

Das Ei trennen, Eiweiß zugedeckt kühl stellen.

Eigelb, Orangenabrieb, Kakaopulver, Vanillemark, Salz und Lebkuchengewürz unter die Honigmischung rühren.

Mehl und Backpulver mischen, über die Honigmasse sieben und zu einem glatten Teig verarbeiten. In Frischhaltefolie wickeln und über Nacht kühl stellen.

Für die Füllung das Marzipan in einer Schüssel zerkleinern, mit Puderzucker, Zitronenabrieb und -saft verkneten.

Den Lebkuchenteig in 4 gleiche Portionen teilen und auf einer bemehlten Fläche zu 8 x 24 cm großen Rechtecken ausrollen. Die Teigländer mit Eiweiß bestreichen.

Die Marzipanfüllung ebenso vierteln, zu jeweils 24 cm langen, dünnen Rollen formen. Jede Rolle mit kaltem Wasser bestreichen, je auf ein Rechteck setzen und fest einrollen.

Die Rollen 1 – 2 Stunden kühl stellen.

Rolle in 20 trapezförmige Stücke schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen.

Backen: ca. 15 – 20 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Puderzucker mit Zitronensaft glattrühren.

Die Biberle auf ein Kuchengitter legen, mit der Glasur bestreichen und trocknen lassen.

Tipp

Sind lagerfähig, schmecken nach einigen Tagen, wenn sie durchgezogen sind, besonders gut.

Nährwertinformation für ein Stück:

48 kcal | 2 g Fett | 1 g Eiweiß | 7 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE) | 3 mg Cholesterin

Albaöl® 



SPRITZGEBÄCK

Zutaten

(für ca. 80 Stück)

50 g Puderzucker

Mark einer ½ Vanilleschote

1 Prise Salz

Abrieb und Saft einer ½ Zitrone

1 Ei

275 g Marzipanrohmasse

175 ml Albaöl (160 g)

300 g Mehl

100 ml Milch

Glasur:

100 g Kuvertüre

Zubereitung

Marzipan mit Puderzucker, Gewürzen und Ei verkneten. Das Albaöl nach und nach einlaufen lassen und das Ganze cremig rühren. Das gesiebte Mehl abwechselnd mit der Milch zugeben und zu einer spritzfähigen Masse verarbeiten.

Den Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen.

Kleine Kringel, Tatzen etc. auf ein mit Backpapier belegtes Backblech spritzen.

Backen: ca. 12 – 15 Minuten bei 170 °C Heißluft im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Die Kuvertüre hacken und im heißen Wasserbad schmelzen. Das ausgekühlte Gebäck damit besprenkeln oder einfach in die Kuvertüre tauchen.

Tipp

Bei Bedarf können die Plätzchen noch mit Zuckerperlen verziert werden.

Nährwertinformation für ein Stück:

58 kcal | 3 g Fett | 1 g Eiweiß | 6 g Kohlenhydrate (= 0,5 BE) | 3 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm

Albaöl® 



STACHELBEER-BAISER-TORTE

Zutaten

(für 14 Stück)

Wiener Boden:

4 Eier à 50 g

70 g Zucker

50 g Mehl

50 g Speisestärke

40 ml Albaöl (35 g)

Salz, ½ Vanilleschote,

abgeriebene Schale von ½ Zitrone

Fruchtfüllung:

2 Gläser Stachelbeeren (550 ml

Stachelbeersaft)

160 g Zucker

55 g Speisestärke

Baiser:

160 g Eiweiß (ca. 4 Eier)

1 Prise Salz

220 g Zucker

1 Tropfen Zitronensaft

Zubereitung

Wiener Boden: Zucker, Eier und Gewürze im Wasserbad von Hand warm aufschlagen und im Anschluss mit dem Rührgerät ausschlagen, bis die Masse kalt ist und sich das Volumen verdoppelt hat. Mehl und Speisestärke sieben und unter die Masse heben. Zum Schluss Albaöl zufügen. Die Masse in die mit Backpapier ausgelegte Form (28 cm Durchmesser) füllen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten bei 170 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene. (Stäbchenprobe: In die Mitte des Bodens mit einem Holzspieß stechen. Bleibt daran nichts kleben, ist der Boden gut.)

Fruchtfüllung: Die Stachelbeeren über einem Sieb abgießen und 450 ml Stachelbeersaft mit dem Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Die Speisestärke mit 100 ml Stachelbeersaft verrühren, in die kochende Flüssigkeit einrühren und ca. 1 Minute kochen lassen. Vom Herd nehmen, die abgetropften Stachelbeeren unter die Masse heben und gleichmäßig auf dem Wiener Boden verteilen. Abkühlen lassen.

Baiser: Das Eiweiß steif schlagen. Nach und nach Zucker, Salz und Zitronensaft unterrühren. Die Masse ca. 10 – 15 Minuten aufschlagen. Die Hälfte der Masse auf die erkalteten Stachelbeeren streichen.

Backen: ca. 5 Minuten bei 220 °C Grill auf der obersten Schiene, bis eine leichte Bräune zu sehen ist. Dann mit einem Spritzbeutel die restliche Baiser-Masse aufspritzen und noch einmal 5 Minuten bei 220 °C Grill auf der obersten Schiene backen.

Nährwertinformation für eine Portion:

297 kcal | 4 g Fett | 4 g Eiweiß | 63 g Kohlenhydrate (≈ 5 BE) | 60 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: kalorienbewusst

Albaöl® 



STOLLENKONFEKT

Zutaten

(für ca. 20 Stück)

Teig 1 – Brandmasse:

65 ml Wasser

1 EL Albaöl

1 Prise Salz

50 g Mehl

1 Ei

Teig 2 – Rührteig:

40 ml Albaöl (35g)

50 g Zucker

½ Päckchen Vanillezucker

½ EL Rum

1 Ei

75 g Mehl

1½ TL Backpulver

1 Prise Salz

je eine Messerspitze Nelken, Zimt, Kardamom, Ingwer und Muskat

Teig 1 + 2:

125 g Mehl

50 g Rosinen

50 g gehackte Mandeln

100 g Marzipanrohmasse

etwa 4 EL Albaöl und

Zucker zum Wälzen

Zubereitung

Teig 1

Wasser mit Albaöl in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Mehl und Salz zufügen und die Masse rühren, bis sie sich als Kloß vom Topf löst und sich am Topfboden ein weißer Belag zeigt. Den Teig etwas auskühlen lassen, dann das Ei unterrühren.

Teig 2

Albaöl, Zucker, Vanillezucker, Rum und Gewürze schaumig rühren. Dann das Ei hinzufügen. Anschließend das Mehl-Backpulver-Gemisch unterheben.

Beide Teige miteinander verrühren. Mit dem restlichen Mehl, Rosinen und gehackten Mandeln verkneten.

Marzipan zwischen Backpapier ganz dünn ausrollen. Den Teig ca. 1 cm dünn ausrollen. Teig und Marzipan mit beliebigen Formen ausstechen. Marzipan zwischen zwei ausgestochene Teigstücke legen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen.

Backen: ca. 15 Minuten bei 160 °C Heißluft im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene.

Das Gebäck etwas auskühlen lassen, aber noch im warmen Zustand mit heißem Albaöl von allen Seiten bestreichen und in Zucker wälzen.

Nährwertinformation für ein Stück:

161 kcal | 8 g Fett | 3 g Eiweiß | 18 g Kohlenhydrate (= 1,5 BE) | 21 mg Cholesterin

Albaöl® 



TANNENBAUMSCHMUCK zum Ausstechen

Zutaten

(für ca. 30 Stück)

65 g Zucker

40 ml Albaöl (35 g)

125 g Honig

1 TL gemahlener Zimt

1 Prise Salz

je ½ TL gemahlener Ingwer,
Muskatblüte, Kardamom und
Koriander

240 g Mehl

½ TL Backpulver

20 ml Milch

10 g Mehl für die Arbeitsfläche

Glasur:

150 g Puderzucker

Speisefarben (rot, gelb, blau, grün)

Zuckerperlen zum Verziern

Zubereitung

Zucker, Albaöl, Honig und Gewürze unter Rühren in einem Topf auf kleiner Flamme schmelzen. Sobald der Zucker gelöst ist, die Masse auskühlen lassen. Das gesiebte Mehl-Backpulver-Gemisch im Wechsel mit der Milch unterheben und zu einem geschmeidigen Knetteig verarbeiten. Diesen abgedeckt bei Zimmertemperatur etwas ruhen lassen.

Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche etwa 3 – 5 mm dünn ausrollen. Plätzchen in gewünschten Formen ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Zum späteren Durchziehen der Schleifen oder Bänder mit einem Zahnstocher ein größeres Loch in der Mitte, ca. 1 cm unterhalb des oberen Randes, herausarbeiten.

Backen: ca. 10 – 12 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 190 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.

Plätzchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Puderzucker sieben und mit Wasser glatt rühren. Den Zuckerguss nach Wunsch mit Speisefarben einfärben und die Plätzchen mit diesem sowie mit Zuckerwerk verzieren.

Trocknen lassen und anschließend mit Schleifen oder Bändern versehen und aufhängen.

Nährwertinformation für ein Stück:

82 kcal | 1 g Fett | 1 g Eiweiß | 16 g Kohlenhydrate (≈ 1,5 BE) | 0 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm

Albaöl® 



VOLLKORNTÖRTCHEN mit Rhabarber

Zutaten

(für 15 Papierbackförmchen
bzw. ein Muffinblech)

100 g Zucker

1 Prise Salz

1 Päckchen Vanillezucker

½ TL abgeriebene Schale einer
unbehandelten Zitrone

2 Eier, Eiweiß und Eigelb trennen

90 ml Albaöl (80 g)

200 g Weizen- oder Dinkelvollkorn-
mehl

2 TL Backpulver

50 ml Milch

2 Stangen Rhabarber

3 EL gehobelte Mandeln oder

Pinienkerne

etwas Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung

Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Zucker und Eigelb mindestens 5 Minuten mit dem Handrührgerät (Schneebeisen) schaumig schlagen. Salz, Vanillezucker und Zitronenschale dazugeben.

Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen.

Dann das Mehl-Backpulver-Gemisch esslöffelweise, mit der Milch im Wechsel, unter die Masse rühren.

Das Eiweiß mit dem Handrührgerät (Schneebeisen) zu festem Eischnee schlagen und behutsam unter die Masse heben.

Ein Muffinblech einfetten oder Papierförmchen hineinsetzen. Die Muffinmulden zu etwa zwei Drittel mit Teig füllen.

Den Rhabarber in 1 cm lange Stücke schneiden. 5 bis 6 Rhabarberstücke auf jedem Törtchen verteilen. Anschließend die Törtchen mit gehobelten Mandeln oder Pinienkernen bestreuen.

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

Die Muffins einige Minuten in der Form auskühlen lassen, dann herauslösen und mit Puderzucker bestreuen.

Tipp

Statt Vollkornmehl eignet sich auch normales Weizenmehl. Sie benötigen dann nur drei Esslöffel Milch.

Nährwertinformation für eine Portion:

143 kcal | 7 g Fett | 3 g Eiweiß | 16 g Kohlenhydrate (≈ 1,5 BE) | 28 mg Cholesterin

Albaöl® 



VOLLKORNTÖRTCHEN mit Sauerkirschen

Zutaten

(für ca. 15 Stück)

80 ml Albaöl (75 g)

100 g Zucker

2 Eier

1 Prise Salz

Mark einer ¼ Vanilleschote oder

1 Päckchen Vanillezucker oder

½ TL von der Schale einer abgeriebene-
nen Zitrone

200 g Weizen- oder Dinkel-

Vollkornmehl

2 TL Backpulver

50 ml Milch

75 – 90 Sauerkirschen

gehobelte Mandeln oder

Pinienkerne

15 Papierbackförmchen

Zubereitung

Albaöl mit dem Zucker schaumig schlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Anschließend die Eier hinzufügen, ebenso die Gewürze.

Das Mehl-Backpulver-Gemisch abwechselnd mit der Milch unterrühren.

Den Teig einige Minuten stehen lassen, dann mit einem Esslöffel in die Papier-
förmchen füllen (knapp halb voll).

Auf jedem Törtchen 5 – 6 Sauerkirschen verteilen. Anschließend mit gehobel-
ten Mandeln oder Pinienkernen bestreuen.

Backen: im vorgeheizten Backofen etwa 18 bis 20 Minuten bei 180 °C oder
Heißluft 160 °C.

Tipp

Statt Vollkornmehl eignet sich auch normales Weizenmehl. Sie benötigen
dann aber nur drei Esslöffel Milch.

Ebenfalls sehr lecker: Anstelle von Sauerkirschen können auch frische
Rhabarberstücke, Aprikosen oder Pfirsiche genommen werden.

Nährwertinformation für eine Portion:

162 kcal | 7 g Fett | 3 g Eiweiß | 21 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE) | 28 mg Cholesterin

Albaöl® 



WALNUSS-SCHOKO-SCHNECKEN

Zutaten

(für 30 Stück)

Quark-Öl-Teig:

50 g Zartbitter Kuvertüre

250 g Mehl

½ Päckchen Backpulver

50 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

125 g Magerquark

75 ml Milch

50 ml Albaöl (45g)

Füllung:

200 g Walnusskerne

75 g Zucker

75 g Honig

80 g Sahne

Dekoration:

30 Walnusskernhälften

50 g Zartbitter Kuvertüre

Zubereitung

Füllung: Von den Walnusskernen 30 Hälften für die Dekoration beiseitelegen, die übrigen zur Hälfte mahlen und zur Hälfte grob hacken. Zucker, Honig und Sahne in einem Topf unter Rühren erhitzen, Walnusskerne unterheben und etwas abkühlen lassen.

Quark-Öl-Teig: Schokolade fein hacken. Mehl mit Backpulver in einer Rührschüssel mischen. Übrige Zutaten und gehackte Schokolade hinzufügen und alles mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten.

Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und zwischen zwei Bögen Backpapier zu einem Rechteck (45 x 20 cm) ausrollen. Das obere Backpapier abziehen, die Füllung gleichmäßig auf der Teigplatte verstreichen und von der längeren Seite her fest aufrollen. Rolle in etwa 1,5 cm breite Scheiben schneiden und diese auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 17 – 20 Minuten bei 160 °C auf der mittleren Schiene.

Gebäck mit dem Backpapier auf einen Kuchenrost ziehen und erkalten lassen. Die Schokolade grob zerkleinern und im Wasserbad schmelzen. Walnusskerne zur Hälfte hineintauchen und auf die Schnecken legen. Übrige Schokolade dekorativ über die Schnecken sprengen und fest werden lassen.

Tipp

Statt Walnuss- können auch gemischte Nusskerne verwendet werden.

Nährwertinformation für ein Stück:

142 kcal | 8 g Fett | 3 g Eiweiß | 15 g Kohlenhydrate (≈ 1 BE) | 3 mg Cholesterin

Albaöl® 



WALNUSSPLÄTZCHEN

Zutaten

(für ca. 40 Stück)

125 g Mehl

100 g gemahlene Walnüsse

125 g Zucker

½ TL abgeriebene Zitronenschale

2 EL Albaöl

1 Ei

einige halbierte Walnüsse zum
Verzieren

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Kleine Kugeln formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Je eine halbe Walnuss vorsichtig in die Kugeln drücken.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 15 Minuten bei 160 °C Heißluft auf der mittleren Schiene.

Walnussplätzchen auskühlen lassen und in einer Dose aufbewahren.

Nährwertinformation für ein Stück:

57 kcal | 3 g Fett | 1 g Eiweiß | 6 g Kohlenhydrate (= 0,5 BE) | 5 mg Cholesterin

Albaöl® 



WALNUSSTORTE

Zutaten

(für 16 Stück = 1 Springform)

Rührteig:

200 g Honig

4 Eier

150 ml Albaöl (135 g)

250 g Weizen-/Dinkelvollkornmehl

2 TL Backpulver

100 g gemahlene, geröstete Walnusskerne

25 g Kakaopulver

1 EL Rum

Füllung:

4 EL Rum

100 g gehackte Walnusskerne

80 g Weizen-/Dinkelvollkornmehl

75 ml Albaöl (68 g)

100 g Honig

250 ml Milch

1 Päckchen Vanillezucker

½ TL Zimt

Dekoration:

400 g Schlagsahne

2 Päckchen Sahnesteif

1 Päckchen Vanillezucker

1 EL brauner Zucker

einige halbierte Walnusskerne

Zubereitung

Rührteig: Eine Springform (28 cm Durchmesser) einfetten oder mit Backpapier auslegen.

Honig und Eier etwa 10 Minuten lang schaumig schlagen. Das Albaöl langsam, unter ständigem Rühren, in die Masse einlaufen lassen. Das Mehl-Backpulver-Gemisch, die Walnusskerne, Kakao und Rum esslöffelweise unterrühren. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen.

Backen: ca. 40 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen.

Kuchen lösen, auf einen mit Backpapier belegten Kuchenrost stürzen, erkalten lassen und zweimal waagrecht durchschneiden.

Füllung: 2 EL des Rums gleichmäßig über alle Böden träufeln. Nüsse und Mehl in einem Kochtopf mischen und anrösten. Übrige Zutaten, bis auf den Rum, zufügen und alles unter Rühren solange kochen lassen, bis die Masse fest wird. Restlichen Rum unterrühren.

Unteren Boden auf eine Platte legen, mit der Hälfte der noch heißen Füllung bestreichen, mittleren Boden auflegen, mit übriger Füllung bestreichen und mit oberem Boden bedecken. Torte gut durchziehen lassen.

Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen. 6 EL der Sahne in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen. Torte rundherum mit der restlichen Sahne bestreichen.

Die Torte mit Sahne, einem EL braunem Zucker und den Walnusskernen verzieren und bis zum Verzehr kalt stellen.

Nährwertinformation für ein Stück:

465 kcal | 33 g Fett | 8 g Eiweiß | 32 g Kohlenhydrate (≈ 2,5 BE) | 74 mg Cholesterin

Albaöl® 



WEIHNACHTLICHE FRÜCHTTALER (vegan)

Zutaten

(für ca. 90 Stück)

300 g getrocknete Fruchtmischung, ungezuckert, z.B. Feigen, Aprikosen, Rosinen, Pflaumen Apfelringe, Sauerkirschen oder Cranberrys

100 g Rohrzucker

1 Msp Vanillemark

1 Prise Salz

300 g Dinkelvollkornmehl

75 g gehackte Mandeln

115 ml Albaöl (100 g)

6 – 8 EL Orangensaft

Zubereitung

Getrocknete Früchte klein hacken.

Vollkornmehl, Salz, Rohrzucker, Vanillemark und Mandeln in einer Schüssel mischen. Albaöl, Trockenfrüchte und Orangensaft hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten.

Teig in 3 Portionen teilen, jeweils zu Rollen formen, 30 cm Länge und 3 cm Durchmesser.

In Frischhaltefolie einwickeln und eine Stunde in das Gefrierfach legen.

Den Teig in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Backen: ca. 13 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Auskühlen lassen.

Die Plätzchen schmecken erst richtig gut, wenn sie ein paar Tage durchgezogen sind.

Nährwertinformation für ein Stück:

40 kcal | 2 g Fett | 1 g Eiweiß | 6 g Kohlenhydrate (= 0,5 BE) | 0 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl® 



WEIHNACHTLICHER APFELKUCHEN

Zutaten

(für 8 Stück = eine kleine Springform,

18 cm Durchmesser)

Schokomürbeteig:

80 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Ei

1 Prise Salz

100 ml Albaöl (90 g)

200 g Mehl

½ TL Backpulver

25 g Kakaopulver

Füllung:

750 g säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)

2 EL Albaöl

½ TL Zimt

50 g geraspelte Zartbitterschokolade

½ Eiweiß, verquirlt zum Bestreichen

½ TL Zucker

Zubereitung

Zucker, Vanillezucker und Ei mit dem Handrührgerät (Schneebesen) schaumig schlagen und Salz hinzugeben. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen.

Das Mehl-Backpulver-Kakao-Gemisch esslöffelweise unter die Masse rühren und zu einem Knetteig verarbeiten. Den Teig gekühlt etwas ruhen lassen. Den Boden der Backform mit Backpapier auslegen und den Rand mit Albaöl einfetten.

Äpfel schälen, entkernen und in dicke Spalten schneiden, mit Albaöl und Zimt in einem Topf bei schwacher Hitze kurz erwärmen, leicht abkühlen lassen und die Schokoladenraspeln einrühren.

Den Teig zwischen Backpapier ausrollen, den Boden der Form damit auslegen und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Aus dem restlichen Teig einige Sterne ausstechen. Mit dem Teig, der dann noch übrig ist, den Rand der Backform 2 cm hoch auskleiden. Die Apfelmischung in die Form geben und mit den Sternen belegen. Mit verquirltem Eiweiß bestreichen und mit Zucker bestreuen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 35 Minuten bei 160 °C Heißluft auf der mittleren Schiene.

Tipp

Soll der Kuchen mit hellen Sternen verziert werden, Kakao erst zum Schluss unter den Teig geben. Damit der Kakaoteig nicht brüchig wird, sollte er nicht zu oft ausgerollt werden. Warm oder kalt mit Eis oder Schlagsahne servieren.

Nährwertinformation für ein Stück:

361 kcal | 16 g Fett | 5 g Eiweiß | 48 g Kohlenhydrate (= 4 BE) | 30 mg Cholesterin

Albaöl® 



WEISSE SCHOKOKEKSE mit Pistazien und Cranberries

Zutaten

(für 60 Stück)

Teig:

125 g Puderzucker

1 Msp Vanillemark

1 Prise Salz

Abrieb ½ Bio-Limette

1 Ei

100 ml Albaöl (90 g)

250 g Weizen- oder Dinkelmehl

Dekoration:

100 g weiße Kuvertüre

2 EL Cranberries, gehackt

2 – 3 EL Pistazien, gehackt

Zubereitung

Puderzucker, Vanillemark, Salz, Limettenabrieb und Ei mit dem Handrührgerät (Schneebecken) schaumig schlagen. Albaöl langsam unter ständigem Rühren einlaufen lassen. Das gesiebte Mehl unterrühren und alles zu einem festen Teig verarbeiten.

Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und für 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen, anschließend zwischen zwei Bögen Backpapier etwa 0,5 cm dünn ausrollen. Kreise mit Loch ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Backen: ca. 10 Minuten bei 190 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Die Kuvertüre hacken und im heißen Wasserbad schmelzen.

Die Schokolade mit einem Pinsel in dünnen Fäden auf die ausgekühlten Kekse aufstreichen und mit den gehackten Cranberries und Pistazien bestreuen.

Nährwertinformation für ein Stück:

51 kcal | 2 g Fett | 1 g Eiweiß | 7 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE) | 4 mg Cholesterin

Albaöl® 



WINDBEUTEL mit Sahne und Beeren

Zutaten

(für 16 Stück)

Brandteig:

¼ l Wasser

1 Prise Salz

40 ml Albaöl (35 g)

150 g Mehl

4 Eier

Süße Füllung:

500 ml Sahne

2 Päckchen Sahnesteif

2 Päckchen Vanillezucker

500 g Brombeeren oder Himbeeren

1 TL Puderzucker

Zubereitung

Wasser, Salz und Albaöl in einem Topf zum Kochen bringen. Topf von der Herdplatte nehmen und das gesiebte Mehl auf einmal in die Flüssigkeit geben. Mit einem Kochlöffel so lange rühren, bis sich die Masse als Kloß vom Topf löst und sich am Topfboden ein weißer Belag zeigt.

Die Masse in eine hohe Rührschüssel geben, etwas abkühlen lassen und nach und nach die Eier unterrühren, bis der Teig glänzt. Backblech mit Backpapier auslegen. Mit zwei Teelöffeln oder einem Spritzbeutel gleich große Teighäufchen auf das Backblech setzen. Dazwischen genügend Platz lassen, weil der Teig etwa um das Doppelte aufgeht.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten bei 210 °C Ober- und Unterhitze auf der zweiten Schiene von unten.

Windbeutel nach dem Backen auskühlen lassen und waagrecht aufschneiden.

Die Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker steif schlagen und auf die unteren Hälften der Windbeutel spritzen. Mit frischen Früchten belegen und die oberen Hälften daraufsetzen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Tipp

Der Teig ist sehr empfindlich. Öffnen Sie die Backofentür erst, wenn die Windbeutel fertig sind.

Nährwertinformation für eine Portion:

189 kcal | 14 g Fett | 4 g Eiweiß | 12 g Kohlenhydrate (= 1 BE) | 86 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: kalorienbewusst

Albaöl® 



ZITRONEN-MOHN-PLÄTZCHEN (vegan)

Zutaten (für ca. 80 Stück)

Abrieb und Saft ½ Zitrone
100 g gemahlene Mandeln
50 g gemahlene Haselnusskerne
100 g Weizenmehl
1 TL Backpulver
90 g Zucker
Mark ½ Vanilleschote
1 Prise Salz
140 ml Albaöl (125 g)
2 EL Mohnsamen

Zubereitung

Die Mandeln und Haselnüsse mit der gesiebten Mehl-Backpulvermischung vermischen.

Für den Teig Zucker, Salz, Vanillemark, Zitronenabrieb, Zitronensaft, Mohn und Albaöl mit dem Handrührgerät (Schneebeesen) verrühren. Mit der Mandel-Nuss-Mehl-Mischung zu einem etwas krümeligen Teig verarbeiten.

Kleine Taler formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Backen: ca. 10 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.

Die goldgelben Plätzchen auf dem Backpapier auskühlen lassen.

Tipp

Sie können die Plätzchen mit einer Zitronen- oder Limoncello Glasur besprenkeln. 1 EL des italienischen Zitronenlikörs kann auch zusätzlich in den Teig eingearbeitet werden.

Nährwertinformation für 1 Stück:

36 kcal | 3 g Fett | 1 g Eiweiß | 3 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE) | 0 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl® 



ZITRONENSAHNETORTE

Zutaten

(für ca. 16 Stück)

2 Springformen,
Durchmesser 26 cm oder 28 cm
100 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
5 Eier, Eiweiß und Eigelb trennen
100 ml Albaöl (90 g)
160 g Weizenmehl
2 TL Backpulver
3 – 4 EL Milch
150 g gehobelte Mandeln
125 g Zucker

Zitronencreme:

1 TL abgeriebene Zitronenschale
Saft von 2 Zitronen
200 ml Wasser
30 g Vanillepuddingpulver oder
Mondamin
75 g Zucker
2 Becher süße Sahne
2 Päckchen Sahnefest

Zubereitung

Die beiden Springformen mit etwas Albaöl einfetten und mit Mehl austreuen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen. Zucker und Eigelb etwa 5 Minuten mit dem Handrührgerät (Schneebeisen) schaumig schlagen und alle Gewürze dazugeben. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen. Dann das Mehl-Backpulver-Gemisch esslöffelweise, mit der Milch im Wechsel, unter die Masse rühren. Den Teig gleichmäßig auf beide Formen aufteilen und dünn aufstreichen.

Zuletzt das Eiweiß mit dem Handrührgerät (Schneebeisen) steif schlagen, den Zucker langsam einrieseln lassen. Die Masse so lange schlagen, bis sie cremig und glänzend wird. Das Baiser gleichmäßig auf beide Böden aufstreichen, mit den Mandeln bestreuen.

Backen: Die beiden Springformen im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten bei 190 °C Ober- und Unterhitze nacheinander abbacken.

Für die Creme aus dem Wasser, Zucker, Zitronensaft, der Zitronenschale und dem Puddingpulver einen Pudding kochen und erkalten lassen. Die steif geschlagene Sahne unterheben. Zitronensahnecreme auf einen der ausgekühlten Böden aufstreichen, den zweiten Boden daraufsetzen und kalt stellen.

Tipp

Sie können beide Böden auch gleichzeitig bei Heißluft 180 °C abbacken.

Nährwertinformation für ein Stück:

300 kcal | 17 g Fett | 6 g Eiweiß | 31 g Kohlenhydrate (≈ 2,5 BE) | 101 mg Cholesterin

Albaöl® 



ZUCCHINIKUCHEN

Zutaten

(für 40 Stück = eine Backform etwa
30 cm x 36 cm groß)
200 g Rohrzucker
1 Päckchen Vanillezucker
1 Prise Salz
1 TL Zimt
3 Eier
220 ml Albaöl (200 g)
500 g kleine Zucchini, fein geraspelt
375 g Weizenmehl
1 TL Natron
1 Päckchen Backpulver
75 g gemahlene Haselnusskerne
75 g gehackte Haselnusskerne

Glasur:

150 g Aprikosenmarmelade
150 g Kuvertüre

Zubereitung

Backform mit Albaöl einfetten.

Zucker, Vanillezucker, Salz, Zimt und Eier schaumig schlagen. Das Albaöl langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen, bis die Masse cremig wird. Dann die Zucchini unterheben.

Mehl und Backpulver vermischen, sieben und anschließend mit dem Natron und den Haselnüssen vermengen. Das Mehl-Haselnuss-Gemisch nach und nach in die Zucchini-Masse geben und unterheben. Den Teig in die Form füllen und glatt streichen.

Backen: im vorgeheizten Backofen ca. 45 bis 50 Minuten auf der mittleren Schiene bei 160 °C Heißluft. Nach dem Backen erkalten lassen, mit Marmelade bestreichen und mit der im Wasserbad geschmolzenen Kuvertüre überziehen. In kleine Streifen oder Rechtecke schneiden.

Nährwertinformation für ein Stück:

155 kcal | 8 g Fett | 3 g Eiweiß | 17 g Kohlenhydrate (≈ 1,5 BE) | 18 mg Cholesterin

Albaöl®