

Rezeptideen mit 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

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

211 Kalorien

11 g Fett

4 g Eiweiß

24 g Kohlenhydrate (= 2 BE)

43 mg Cholesterin

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 (Schneebesen) 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: 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.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de