

Rezeptideen mit Albaöl

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 Dinkelvollkornmehl

250 g Weizenmehl

1 Päckchen Backpulver

2 – 4 EL Milch

2 EL Honig

2 EL Wasser

einige halbierte Mandeln oder kandierte
Früchte zum Verzieren

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

319 Kalorien

13 g Fett

7 g Eiweiß

41 g Kohlenhydrate (≈ 3,5 BE)

60 mg Cholesterin



Adventliches Fruchtbrot

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: 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 Fruchtbrot mit einer Rum-Puderzucker-Glasur überzogen werden.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de