

Rezeptideen mit Albaöl



Schwedische Hafertaler*

Zutaten

(für ca. 50 Stück)

2 Tassen kernige Haferflocken
(120 g)

1 Tasse fein geschrotetes Weizen-
vollkornmehl (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)

Nährwertinformation

1 Stück enthält:

43 Kalorien

2 g Fett

1 g Eiweiß

5 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE)

5 mg Cholesterin

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.



* Kaffeepausen gehören zum Tagesablauf der Schweden. Ob in der Firma, zu Hause oder beim Wochenendausflug – ohne „fika“, die Kaffeepause, geht gar nichts. Mit Freunden, Bekannten, Nachbarn und Kollegen trifft man sich üblicherweise nicht in der Kneipe, sondern zu Hause zum Kaffee. Noch im vorigen Jahrhundert waren Einladungen zum Kaffee für die Hausfrau eine wahre Herausforderung, denn die Etikette verlangte, dass sieben Sorten Gebäck angeboten wurden. Im Zeitalter der gesunden und kalorienbewussten Ernährung verliert diese Tradition aber mehr und mehr an Bedeutung. Umso beliebter ist heutzutage der knusprige Hafertaler.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de