

Rezeptideen mit Albaöl



Sommerlicher Vorspeisenteller

Zutaten

(für 4 Portionen)

einige Salatblätter

1 reife Avocado

200 g Mozzarella

500 g Strauch- oder Cocktail-
tomaten

3 EL Albaöl

2 EL Balsamico

Salz, frisch gemahlener Pfeffer,
rote Pfefferbeeren, Basilikum

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

322 Kalorien

28 g Fett

11 g Eiweiß

8 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE)

33 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Avocado halbieren, Stein entfernen, Schale vorsichtig abziehen und in dünne Scheiben schneiden.

Mozzarella und Tomaten ebenfalls in dünne Scheiben schneiden (Cocktailtomaten halbieren) und mit der Avocado auf einer mit Salatblättern ausgelegten Platte anrichten.

Das Albaöl mit dem Balsamico verrühren und die angerichteten Tomaten-, Mozzarella- und Avocadoscheiben damit beträufeln, salzen und pfeffern.

Mit Basilikum und roten Pfefferbeeren anrichten.

Tipp

Zum Vorspeisenteller kann Ciabatta gereicht werden. Schmeckt hervorragend.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albael.de