

Rezeptideen mit 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

Nährwertinformation

1 Portion enthält:
143 Kalorien
7 g Fett
3 g Eiweiß
16 g Kohlenhydrate (≈ 1,5 BE)
28 mg Cholesterin

Zubereitung

Das Mehl mit dem Backpulver mischen.
Zucker und Eigelb mindestens 5 Minuten mit dem Handrührgerät (Schneebeesen) 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 (Schneebeesen) zu festem Eischnee schlagen und behutsam unter die Masse heben.
Ein Muffinblech einfetten oder Papierförmchen hineinssetzen.
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: ca. 15 Minuten auf der mittleren Schiene bei 180 °C Ober- und Unterhitze.

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.

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de