

Rezeptideen mit Albaöl



Apfel-Möhren-Rohkost

Zutaten

(für 4 Portionen)

500 g Möhren

2 große säuerliche Äpfel

Saft einer Zitrone

2 EL Honig

2 EL Albaöl

1 EL geröstete Kürbiskerne

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

199 Kalorien

9 g Fett

4 g Eiweiß

25 g Kohlenhydrate (≈ 2 BE)

0,1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

Zubereitung

Möhren putzen und fein reiben.

Äpfel schälen und grob reiben. Sofort mit dem Zitronensaft vermischen, damit sie nicht braun werden.

Die geriebenen Möhren und Äpfel mit Albaöl vermengen und mit Honig abschmecken.

Vor dem Verzehr mit den frisch gerösteten Kürbiskernen bestreuen.



Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de