

# Rezeptideen mit Albaöl



## Reibekuchen mit Apfelkompott

### Zutaten

(für 4 Portionen bzw.  
12 Reibekuchen)

#### Reibekuchen:

800 g geschälte, mehlig kochende  
Kartoffeln

40 g Haferflocken

1 Ei

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

6 EL Albaöl zum Braten

#### Apfelkompott:

3 große Äpfel

1 EL Zucker

Zimt

### Nährwertinformation

1 Portion (3 Reibekuchen mit  
Apfelkompott bzw. -mus) enthält:

466 Kalorien

20 g Fett

7 g Eiweiß

62 g Kohlenhydrate (≈ 5 BE)

60 mg Cholesterin

### Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- kalorienbewusst
- vegetarisch

### Zubereitung

#### Reibekuchen:

Die Kartoffeln fein reiben. Bei frisch geernteten Kartoffeln das sich bildende Wasser abgießen. Ei und Haferflocken dazugeben, kräftig mit den Gewürzen abschmecken und etwas stehen lassen.

Albaöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Reibekuchen etwa 1 1/2 gehäufte EL Teig in das heiße Öl geben und die Reibekuchen bei mittlerer Hitze beidseitig braten. Nach dem Wenden flach drücken.

#### Apfelkompott:

Die Äpfel schälen und in kleine Spalten schneiden. In wenig kochendes Wasser geben und kurz aufkochen lassen. Mit Zucker und Zimt abschmecken und abkühlen lassen. Mit einer Gabel kann es auch zu Apfelmus verarbeitet werden.

### Tipp

Ein Teil der Kartoffeln kann auch durch geraspelte Möhren oder Kürbis ersetzt werden.

# Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: [www.albaeol.de](http://www.albaeol.de)