

Rezeptideen mit Albaöl

Zutaten

(für 4 Portionen)

200 g Frischkäse

70 g fein geraspelte Möhre

1 TL Zitronensaft

1 TL Honig

1 EL Albaöl

Salz, Pfeffer

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

170 Kalorien

15 g Fett

5 g Eiweiß

4 g Kohlenhydrate (< 0,5 BE)

48 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

· vegetarisch



Friskäseaufstrich mit Möhre

Zubereitung

Die Möhre fein raspeln und im Anschluss mit dem Frischkäse, Zitronensaft, Honig und Albaöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Statt Möhre kann auch eine Mischung aus fein geschnittenen Radieschen und Zucchini verwendet werden. Für 4 Portionen werden dabei jeweils 30 g benötigt.

Neben Friskäseaufstrichen eignet sich auch die im Hintergrund abgebildete Avocado-Creme perfekt als Brotaufstrich. Diese bietet noch zwei zusätzliche Vorteile: Sie ist cholesterinarm und enthält fast 50 % weniger Kalorien. Vgl. dazu separates Rezept.



Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albaeol.de