

Rezeptideen mit Albaöl



Avocado-Creme

Zutaten

(für 4 Portionen)

1 Avocado (ca. 245 g mit Schale und Kern)

1 EL fein gehackte Zwiebeln

1 TL Zitronensaft

1 EL Albaöl

Salz, Pfeffer

Nährwertinformation

1 Portion enthält:

89 Kalorien

9 g Fett

1 g Eiweiß

2 g Kohlenhydrate (0 BE)

0,06 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm
- vegetarisch

Zubereitung

Die reife Avocado halbieren, den Kern entfernen.

Das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln und auf einem Teller mit einer Gabel zerdrücken.

Mit Zwiebeln, Zitronensaft und Albaöl vermengen und mit den Gewürzen abschmecken.



Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albael.de