

Rezeptideen mit Albaöl



Zutaten

(für ca. 80 Stück)

225 g Zucker
75 g Sirup
110 ml Albaöl (100 g)
1 EL Zimt
1 EL Gewürznelken, gemahlen
1 EL Ingwer, gemahlen
1 EL Kardamom
1 EL Natron
100 ml Wasser
450 g Mehl

Nährwertinformation

1 Stück enthält:
45 Kalorien
1 g Fett
1 g Eiweiß
8 g Kohlenhydrate (≈ 0,5 BE)
0 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist:

- cholesterinarm

Pepparkakor*

Zubereitung

Sirup und Zucker schaumig rühren. Das Albaöl nach und nach hinzufügen. Gewürze und Natron zugeben und verrühren. Danach das Wasser unterrühren. Zuletzt das gesiebte Mehl hinzufügen und verkneten. Den Teig über Nacht in Folie verpackt im Kühlschrank ruhen lassen. Am nächsten Tag den Teig zwischen Backpapier etwa ½ cm dick ausrollen und mit Förmchen ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Backen: ca. 5 – 6 Minuten bei 200 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene.

Vor dem Verzehr einige Tage durchziehen lassen.

Tipp

Anstatt Zucker kann auch Rohrzucker verwendet werden.



* „Pepparkakor“ ist das schwedische Wort für Pfefferkuchen. Während heutzutage Zimt, Kardamom, Ingwer und Gewürznelken für den charakteristischen Geschmack des beliebten Gebäcks sorgen, wurde im Mittelalter noch Pfeffer als Zutat verwendet, wodurch die Pfefferkuchen wahrscheinlich zu ihrem Namen kamen.

Auch in Schweden werden heute die meisten Pfefferkuchen im Dezember verspeist und sind eng mit Weihnachten verbunden. Das war aber nicht immer so. Im Mittelalter wurden die – meist von Nonnen gebackenen – Pfefferkuchen in Apotheken verkauft. Sie galten als Heilmittel für diverse Leiden. So bekam beispielsweise Johann I., König von Dänemark, Norwegen und Schweden, Pfefferkuchen gegen seine oft schlechte Laune verordnet. Daher glaubt man in Schweden noch heute, dass der Genuss von Pfefferkuchen aus Miesepetern liebe, fröhliche Menschen macht. Schlechte Laune? Dann versuchen Sie es doch auch einmal mit Pfefferkuchen!

Albaöl®

Die schwedische Rapsöl-Zubereitung mit feinem Butteraroma.

Weitere Informationen unter: www.albael.de