

Leckeres für die ganze Familie mit



Albaöl[®] HC



Wer sich für Albaöl HC entscheidet, tut Gutes:
10 Cent pro verkaufter Liter gehen als Spende an ein Kinderhospiz.



Frischkäseaufstrich mit Möhre

Zutaten

(für 4 Portionen)

200 g Frischkäse

70 g fein geraspelte Möhre

1 TL Zitronensaft

1 TL Honig

1 EL Albaöl HC

Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Möhre fein raspeln und im Anschluss mit dem Frischkäse, Zitronensaft, Honig und Albaöl HC 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 Frischkäseaufstrichen 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.

Das Rezept dazu finden Sie unter www.albaeol.de.

Mit diesen Brotaufstrichen lassen sich nicht nur leckere Partyhäppchen zaubern. Sie bringen auch Abwechslung aufs Pausenbrot Ihrer Kinder. Beziehen Sie Ihre Kinder bei der Zubereitung ruhig mit ein, lassen Sie sie abschmecken und variieren. Auf diese Weise entwickeln sie eigene Vorlieben und sind eher bereit, unbekannte, neue Lebensmittel zu kosten.

Nährwertinformation für 1 Portion:

170 Kalorien | 15 g Fett | 5 g Eiweiß

4 g Kohlenhydrate < 0,5 BE | 48 mg Cholesterin



Erdbeerkuchen mit Kuvertüre

Zutaten

(für 20 Stück)

Teig:

3 Eier

150 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

½ TL Zitronenschale

135 ml Albaöl HC (120 g)

300 g Mehl

2 TL Backpulver

75 ml Milch

Belag:

100 g Halbbitterkuvertüre

1 kg Erdbeeren

2 Päckchen roter Tortenguss

60 g Zucker

Zubereitung

Das Mehl mit dem Backpulver mischen und sieben.

Eier und Zucker mit dem Handrührgerät (Schneebesen) schaumig rühren. Das Albaöl HC langsam unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen. Salz, Vanillezucker und Zitronenschale dazugeben. Dann das Mehl-Backpulver-Gemisch esslöffelweise, mit der Milch im Wechsel, unter die Masse rühren.

Eine etwa 30 x 24 cm große Backform mit Backpapier auslegen, den Teig in die Form füllen und glatt streichen.

Backen: ca. 20 Minuten auf der mittleren Schiene bei 180 °C Ober- und Unterhitze. Den Boden in der Form auskühlen lassen. Die Kuvertüre im Wasserbad erwärmen und mit einem dicken Backpinsel auf den gebackenen Kuchen auftragen und trocknen lassen.

Den Kuchen mit den gewaschenen Erdbeeren belegen.

Den Tortenguss nach Anleitung zubereiten, etwas abkühlen lassen und nach und nach auf dem Erdbeerkuchen verteilen. Mindestens zwei Stunden kühl stellen.

Tipp

Wenn die Großeltern zu Besuch kommen, ist gemeinsames Kaffeetrinken mit der ganzen Familie ein Muss. Verwöhnen Sie Ihre Lieben kalorienbewusst mit diesem leckeren Erdbeerkuchen. Der kommt mit Sicherheit nicht nur bei Ihren Kindern gut an!

Nährwertinformation für 1 Stück:

203 Kalorien | 8 g Fett | 4 g Eiweiß

29 g Kohlenhydrate ≈ 2,5 BE | 32 mg Cholesterin



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 HC zum Braten

Apfelkompott:

3 große Äpfel

1 EL Zucker

Zimt

Zubereitung

Reibekuchen:

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

Albaöl HC in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Pro Reibekuchen etwa 1 ½ 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.

Selbstgemachte Reibekuchen schmecken natürlich viel besser als die gekauften. Wer für stressige Tage vorsorgen möchte, backt einfach ein paar mehr davon und friert sie ein.

Nährwertinformation für 3 Stück + Kompott:

466 Kalorien | 20 g Fett | 7 g Eiweiß

62 g Kohlenhydrate ≈ 5 BE | 60 mg Cholesterin



Pasta mit Champignonsoße

Zutaten

(für 4 Portionen)

Pasta:

300 g bis 500 g Pasta

Salz

1 EL Albaöl HC

Champignonsoße:

½ kleine Zwiebel

2 EL Albaöl HC

250 g Champignons, in Scheiben
geschnitten

15 g Mehl

75 ml Gemüsebrühe

150 ml Sahne

Salz, Pfeffer

1 EL frische, fein gehackte Kräuter

Zubereitung

Pasta nach Kochanweisung etwa 5 bis 7 Minuten in Salzwasser bissfest garen.

In der Zwischenzeit die halbe Zwiebel fein hacken und in einer weiten Pfanne mit den Champignons in Albaöl HC anschwitzen. Das Mehl darüberstäuben, verrühren und mit der Brühe ablöschen. Sahne unterheben, aufkochen lassen und erst vor dem Servieren mit den Gewürzen und Kräutern abschmecken. Die fertig gegarte Pasta über einem Sieb abgießen. Vor dem Servieren in Albaöl HC schwenken und mit der Champignonsoße servieren.

Tipp

Champignons nicht waschen, sondern mit Küchenkrepp oder einer Bürste säubern. Sie bleiben dann fester und ziehen nicht so viel Flüssigkeit.

Kinder lieben Pasta. Nicht immer müssen es Nudeln mit Ketchup sein. Unsere würzige Champignonsoße wird auch Ihre Familie überzeugen. Unter www.albaeol.de finden Sie außerdem ein leckeres Petersilien-Pesto und eine bunte Paprikasoße.

Nährwertinformation für 1 Portion (75 g Pasta):

487 Kalorien | 22 g Fett | 13 g Eiweiß

58 g Kohlenhydrate ≈ 5 BE | 32 mg Cholesterin



Blaubeer-Muffins

Zutaten

(für 12 Papierbackförmchen
bzw. ein Muffinblech)
100 g Mehl
100 g Weizenvollkornmehl
2 TL Backpulver
2 EL feine Haferflocken
120 g brauner Zucker
1 Prise Salz
2 Eier
90 ml Albaöl HC (80 g)
50 ml Milch
200 g saure Sahne
200 g frische Blaubeeren

Muffins sind immer beliebt:
ob beim Schul- oder Kitafest
oder zum Kindergeburtstag.
Mit Albaöl HC wird der Teig
besonders locker und saftig.

Zubereitung

Blaubeeren waschen, verlesen und abtropfen lassen.

Mehl, Weizenvollkornmehl, Haferflocken und Backpulver
in einer Schüssel mischen.

Zucker und Eier mindestens 5 Minuten mit dem Handrührge-
rät (Schneebeisen) schaumig schlagen. Das Albaöl HC langsam
unter ständigem Rühren in den Teig einlaufen lassen. Saure
Sahne und Salz unterrühren. Dann das Mehl-Haferflocken-
Backpulver-Gemisch esslöffelweise, mit der Milch im Wechsel,
unter die Masse rühren und einige Minuten ruhen lassen.
Ein Muffinblech einfetten oder Papierförmchen hineinsetzen.
Die Muffinmulden zu gut zwei Drittel mit Teig füllen. Die
Beeren darauf verteilen.

Backen: ca. 20 Minuten bei 170 – 190 °C Ober- und Unterhitze
auf der mittleren Schiene.

Die Muffins aus dem Backofen nehmen und in der Form etwa
5 Minuten ruhen lassen. Dann herauslösen. Vor dem Servieren
mit Puderzucker bestreuen. Am besten noch lauwarm servieren.

Tipp

Statt Blaubeeren schmecken auch Himbeeren, Brombeeren
oder Johannisbeeren. Tiefgefrorene Früchte können ebenfalls
verwendet werden. Diese sollten im gefrorenen Zustand auf
dem Teig verteilt werden.

Nährwertinformation für 1 Stück:

211 Kalorien | 11 g Fett | 4 g Eiweiß
24 g Kohlenhydrate = 2 BE | 43 mg Cholesterin



Bunte Gemüsetaucher mit Dip

Zutaten

(für 4 Portionen)

2 - 3 große Salatblätter, z. B.

Eisbergsalat oder etwas Feldsalat

2 Möhren

½ rote und ½ gelbe Paprikaschote

½ Kohlrabi

½ Salatgurke

ein paar Radieschen

Es eignen sich auch andere Gemüsearten, z. B. Chicorée, Fenchel, Zucchini.

Tomaten-Quark-Dip:

250 g Magerquark

2 EL Albaöl HC

1 TL Honig

1 TL Zitronensaft

25 g Tomatenmark

Salz, Pfeffer

1 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung

Das Gemüse waschen, mundgerecht in Streifen oder Stücke schneiden und auf einer Platte anrichten.

Für den Quark-Dip alle Zutaten verrühren und mit den Gewürzen abschmecken.

Das Gemüse in den Dip eintauchen.

Tipp

Wird der Quark-Dip ohne Tomatenmark und Schnittlauch hergestellt, lässt er sich wie folgt variieren:

Kräuter-Dip:

Quark-Dip mit 2 - 3 EL gehackten Kräutern und einer gequetschten Knoblauchzehe verrühren.

Curry-Dip:

Quark-Dip mit 1 TL Sojasoße, ½ zerdrückten Banane und Currypulver verrühren.

Meerrettich-Dip:

Quark-Dip mit ½ fein geriebenen Apfel und 1 TL geriebenem Meerrettich verrühren.

Ein gesunder Snack, der beim Fernsehen, Chatten, Surfen oder Spielen die Chips-Tüte ersetzen kann!

Nährwertinformation für 1 Portion:

155 Kalorien | 7 g Fett | 11 g Eiweiß

11 g Kohlenhydrate ≈ 1 BE | 0,7 mg Cholesterin



Mit Albaöl HC schmeckt's der ganzen Familie!

Wer Kinder hat, weiß Bescheid: Mit „gesunder Ernährung“ darf man dem Nachwuchs nicht kommen. Jeden Tag Pommes mit Ketchup würde zwar Ihren Kindern vermutlich ganz gut gefallen, aber Ihnen bestimmt nicht!

Unter dem Motto „Lecker – gesund – einfach“ möchten wir Ihnen einige Rezeptideen präsentieren: fürs Mittagessen, fürs Pausenbrot oder einfach für zwischendurch. Alle Rezepte werden mit Albaöl HC zubereitet, einer schwedischen Rapsöl-Leinöl-Zubereitung mit Buttergeschmack. Warum? Weil Albaöl HC ein Fett ist, das alle drei Kriterien erfüllt:

- Lecker: Albaöl HC schmeckt und riecht wie frische Butter.
- Gesund: Albaöl HC ist rein pflanzlich, besteht zu 93 % aus ungesättigten Fettsäuren (davon 16 % Omega-3-Fettsäuren) und ist frei von Allergenen, wie z. B. Laktose, Milcheiweiß und Gluten.
- Einfach & schnell: Albaöl HC ist im Unterschied zu Butter bereits flüssig und lässt sich daher leichter und schneller verarbeiten. Es ist hoch erhitzbar (Rauchpunkt: 220 °C) und spritzt beim Braten kaum.

Übrigens: Kochen oder backen Sie doch einmal gemeinsam mit Ihren Kindern! Das macht nicht nur Spaß, sondern prägt auch nachhaltig das Essverhalten Ihres Nachwuchses. Was Ihre Kinder selbst zubereitet haben, das essen sie auch.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie viel Spaß beim Kochen und Backen mit Albaöl HC!

Albaöl HC ist erhältlich bei:

Wo gibt's Albaöl HC?

hbs24®

Bahnhofstr. 10
D - 31606 Warmsen

www.hbs24.de