

# Albaöl®

## Probieren geht über Studieren ...

... stellen Sie die Weihnachtsbäckerei doch einmal unter dieses Motto, denn vielleicht ist veganes Backen auch für Sie noch Neuland? Wir können Sie beruhigen – es ist kein Hexenwerk und studieren muss man dafür auch nicht. Ganz im Gegenteil, veganes Backen mit Albaöl ist nicht nur tier-, umwelt- und klimafreundlich, sondern obendrein auch noch ziemlich praktisch. Die Teige lassen sich sehr schnell und einfach nur mit einem Löffel verrühren bzw. mit den Händen verkneten, langes Mixen mit dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine entfällt. Obendrein können Sie viele Zutaten im Vergleich zu tierischen Produkten recht lange lagern. Für unser Albaöl, das statt Butter zum Einsatz kommt, gilt das natürlich auch, und Sie profitieren noch von weiteren Vorteilen:

- ★ Albaöl schmeckt und riecht wie frische Butter, enthält aber kaum gesättigte Fettsäuren.
- ★ Albaöl besteht zu 9 % aus wertvollen Omega-3-Fettsäuren.
- ★ Albaöl ist bereits flüssig und lässt sich daher beim Backen leichter verarbeiten.
- ★ Albaöl ist rein pflanzlich und damit von Natur aus laktosefrei.

Auch als Geschenk eignet sich eine Flasche Albaöl wunderbar, denn über ein hochwertiges Öl, das auch bei Stiftung Warentest gut abgeschnitten hat, freuen sich die meisten mehr als über die übliche Flasche Wein. Zudem zeigt die Wahl des Geschenkes, dass Ihnen die Gesundheit Ihrer Lieben am Herzen liegt. Damit die Beschenkten sehen, dass sich Albaöl nicht nur zum Backen eignet, sondern ein wahres Multitalent in der Küche ist, können Sie auch noch das mehr als 100-seitige Albaöl-Rezeptbuch beilegen. Detaillierte Infos dazu finden Sie unter [www.albaeol.de](http://www.albaeol.de)

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude beim Backen und ein gesundes Weihnachtsfest.

Albaöl ist u. a. erhältlich bei:

EDEKA | famila | Globus | Karstadt/Perfetto  
Kaufland | Marktkauf | real | REWE | tegut

Albaöl Bio ist erhältlich bei:

Combi | famila | Globus | real

Weitere Infos und Rezepte: [www.albaeol.de](http://www.albaeol.de)



### Lebkuchenplätzchen

#### Zutaten

(für ca. 50 Stück)

#### Teig:

300 g Dinkelvollkornmehl  
½ Päckchen Weinstein Backpulver  
80 g Kokosblütenzucker  
80 g Rohrzucker, fein gekörnt  
½ TL Vanillemark  
1 Prise Salz  
20 g veganes Kakaopulver  
1 EL Lebkuchengewürz  
50 ml Albaöl (45 g)  
125 g Soja-Kochcreme  
1 EL Amaretto  
1 EL Sojamilch  
**Glasure:**  
50 g Puderzucker  
1 EL Orangensaft  
50 ganze blanchierte Mandeln

#### Zubereitung

Für den Teig das Dinkelvollkornmehl, Backpulver, Rohrzucker, Kokosblütenzucker, Vanillemark, Kakaopulver, Salz und Lebkuchengewürz vermengen. Die Soja-Kochcreme mit Albaöl und Amaretto verrühren und zu den trockenen Zutaten geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und in Frischhaltefolie 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Den weichen Teig zwischen der Folie oder Backpapier etwa 1 cm dick ausrollen und zu weihnachtlichen Plätzchen ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit Sojamilch bestreichen.

**Backen:** ca. 12 – 15 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene. Auskühlen lassen.

Aus Puderzucker und Orangensaft eine dickflüssige Glasur anrühren und die Lebkuchen damit in der Mitte bestreichen. Darauf eine Mandel setzen und auf einem Kuchengitter trocknen lassen.

Das Gebäck in einer Keksdose aufbewahren.

#### Tipp

Statt Dinkelvollkornmehl kann auch Weizenvollkornmehl verwendet werden.

Pro Stück: 37 Kalorien | 2 g Fett | 1 g Eiweiß | 9 g Kohlenhydrate | 0 mg Cholesterin



### Bratapfelmuffins

#### Zutaten

(für 20 Stück)

50 g Rosinen  
2 EL Rum  
2 Äpfel (300 g)  
60 g Marzipan-Rohmasse  
**Teig:**  
150 g Zucker  
Mark ½ Vanilleschote  
1 Prise Salz  
170 ml Albaöl (155 g)  
150 g Apfelmark  
1 EL Zitronensaft  
300 g Weizenmehl  
2 TL Weinstein Backpulver  
1 TL Natron  
8 EL ungesüßter Haferdrink (80 g)

#### Zubereitung

Die Rosinen mit Rum vermischen und einige Stunden stehen lassen. Die Äpfel in kleine Stücke schneiden. Das Marzipan zu 20 kleinen Kugeln formen. Für den Teig Zucker, Vanillemark, Salz und Albaöl verrühren und anschließend Apfelmark und Zitronensaft hinzufügen. Das gesiebte Mehl-Backpulver-Natron Gemisch abwechselnd mit dem Haferdrink unterrühren und zu einem Teig verarbeiten. Die Rum-Rosinen und zwei Drittel der Apfelstücke unterheben. Ein Muffinblech mit Papierbackförmchen auskleiden und die Muffinmulden zu gut zwei Drittel mit Teig füllen. Dann je eine Marzipankugel in den Teig drücken und die restlichen Apfelstücke darauf verteilen.

**Backen:** ca. 20 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene. Die Muffins auskühlen lassen.

#### Tipp

Es dürfen für Sie ein paar Kalorien mehr sein? Dann servieren Sie die Muffins doch mit einem Topping aus 200 g steif geschlagener veganer Sahne und einem TL Zimt. Anstatt der Sahne können Sie auch veganen Frischkäse mit Puderzucker und Zimt verrühren.

Pro Stück: 192 Kalorien | 9 g Fett | 2 g Eiweiß | 27 g Kohlenhydrate | 0 mg Cholesterin

Vegane Weihnachtsbäckerei mit

# Albaöl®



Einfach mal vegan backen!



Mandel-Dinkel-Ecken



Mohn-Kirschkuchen mit Streuseln



Gewürzkipferl



Schokoladenkugeln

**Zutaten**  
(für ca. 50 Stück)  
eckige Backform, ca. 25 cm x 25 cm  
**Teig:**  
150 g Apfelmark  
1 TL Lebkuchengewürz  
50 g Kokosblütenzucker  
150 g Dinkelmehl, Typ 630  
50 g gemahlene Mandeln  
1½ TL Weinstein Backpulver  
2 Prisen Salz  
2 EL Albaöl (24 g)  
100 ml Mandeldrink  
50 g gehackte Mandeln zum Bestreuen  
1 EL Albaöl zum Ausfetten der Form  
**Dekoration:**  
50 g vegane Kuvertüre

**Zubereitung**  
Apfelmark mit Kokosblütenzucker und Lebkuchengewürz verrühren. Das gesiebte Mehl-Backpulver-Gemisch und die gemahlene Mandeln abwechselnd mit Albaöl und dem Mandeldrink unter das Apfelmark rühren und zu einem Teig verarbeiten.  
Den Teig in die mit Albaöl ausgefettete Form füllen, glattstreichen und mit den gehackten Mandeln bestreuen.  
**Backen:** ca. 15 – 20 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.  
Den Kuchen auskühlen lassen, in 5 cm große Quadrate schneiden und diese dann zu Dreiecken halbieren.  
Die Kuvertüre auflösen und die Ecken damit verzieren.  
**Tipp**  
Frisch gebacken schmecken die Mandel-Ecken am besten und sind ideal für die Adventskaffeetafel.

**Zutaten**  
(für ca. 12 Stück = 1 Springform 26 oder 28 cm Durchmesser)  
**Teig:**  
220 g Weizenvollkornmehl  
1 TL Maisstärke  
1 TL Weinstein Backpulver  
1 TL Natron  
50 g gemahlener Mohn  
150 g Rohrzucker, fein gekörnt  
½ TL Vanillemark  
1 Prise Salz  
150 ml Sojamilch  
1 EL Apfelessig  
80 ml Albaöl (70 g)  
1 Glas Sauerkirschen (Abtropfgewicht 350 g)  
**Streusel:**  
1 EL Kichererbsenmehl (12 g)  
2 EL Wasser  
60 g Weizenmehl  
65 g Weizenvollkornmehl  
35 g gemahlene Mandeln  
½ TL Weinstein Backpulver  
50 g Rohrzucker, fein gekörnt  
1 Prise Salz  
70 ml Albaöl (60 g)  
30 g gehobelte Mandeln

**Zubereitung**  
Das Vollkornmehl mit Backpulver, Maisstärke, Natron, Rohrzucker, Mohn, Vanillemark und Salz in einer Schüssel vermengen. Sojamilch mit dem Apfelessig verquirlen, zusammen mit dem Albaöl in die Trockenmischung geben und mit einem Löffel zu einem Teig verrühren.  
Den Teig in die mit Albaöl ausgefettete Backform geben, glattstreichen, und die abgetropften Sauerkirschen darauf verteilen. Für die Streusel das Kichererbsenmehl mit dem Wasser glattrühren.  
Das Mehl mit dem Backpulver mischen und zusammen mit Rohrzucker, Salz und Mandeln in eine Schüssel geben. Anschließend Albaöl und das angerührte Kichererbsenmehl hinzufügen. Die Masse zu Streuseln kneten und auf den Kirschen verteilen. Gehobelte Mandel darüber streuen.  
**Backen:** ca. 30 – 40 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.  
Den Kuchen auskühlen lassen und dann aus der Form lösen.  
**Tipp**  
Der Kuchen schmeckt sehr gut mit steif geschlagener veganer Sahne.

**Zutaten**  
(für ca. 35 Stück)  
Silikon-Kipferl-Form  
**Teig:**  
2 EL Kichererbsenmehl (24 g)  
4 EL Wasser  
110 ml Albaöl (100 g)  
70 g Rohrzucker, fein gekörnt  
50 g Karamellsirup  
1 Msp Vanillemark  
1 Prise Salz  
125 g Weizenvollkornmehl  
125 g Weizenmehl  
1 TL Weinstein Backpulver  
½ TL Zimt  
1 Msp gemahlener Kardamom  
1 Msp gemahlene Nelken  
50 g gemahlene Mandeln  
30 g Puderzucker zum Bestreuen

**Zubereitung**  
Das Kichererbsenmehl mit dem Wasser glattrühren. Mehl mit Backpulver mischen, anschließend Rohrzucker, gemahlene Mandeln und alle Gewürze hinzufügen.  
Albaöl zusammen mit dem angerührten Kichererbsenmehl und dem Karamellsirup zu den trockenen Zutaten geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten, in Frischhaltefolie wickeln und einige Stunden kaltstellen.  
Den Teig portionsweise in die Kipferl Mulden drücken.  
**Backen:** ca. 12 – 15 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.  
Die Form auskühlen lassen, danach die Kipferl vorsichtig herausdrücken.  
Das Gebäck auf einem Kuchengitter trocknen lassen und anschließend mit Puderzucker bestreuen.  
Die Kipferl in einer Keksdose aufbewahren.  
**Tipp**  
Für das Rezept können statt Kichererbsenmehl auch zwei EL Chiasamen verwendet werden.

**Zutaten**  
(für ca. 60 Stück)  
1 Springform 20 cm Durchmesser  
**Teig:**  
150 g Weizenmehl  
1 TL Speisestärke  
30 g Kakao  
115 g Rohrzucker, fein gekörnt  
½ TL Vanillemark  
1 Prise Salz  
½ TL Natron  
65 ml Albaöl (60 g)  
125 ml Wasser  
**Füllung:**  
100 g Quittengelee oder Aprikosenmarmelade  
50 g flüssige vegane Kuvertüre  
20 ml Amaretto  
**Glasure:**  
50 g vegane Kuvertüre  
je 30 g Kokosflocken, Krokant und geraspelte weiße vegane Schokolade

**Zubereitung**  
Das Mehl mit Stärke, Rohrzucker, Vanillemark, Kakaopulver, Salz und Natron vermengen. Anschließend Wasser und Albaöl hinzufügen und alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.  
30 Minuten ruhen lassen.  
Den Teig in die mit Albaöl ausgefettete Backform geben.  
**Backen:** ca. 20 – 25 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene.  
Den gebackenen Teig auskühlen lassen und dann in einer Schüssel fein zerkrümeln.  
Die flüssige Kuvertüre, Amaretto und Gelee hinzufügen und zu einem homogenen Teig verkneten. In Frischhaltefolie gewickelt 1 – 2 Stunden kühl stellen.  
Den Teig zu etwa 10 g kleinen Kugeln formen und diese mit flüssiger Kuvertüre überziehen. Dafür etwas Kuvertüre auf die Handfläche geben, die Kugel darin rollen und sofort in Kokospapeln, Krokant oder weißen Schokoladenspänen wälzen. Auf einem Kuchengitter trocknen lassen und kühl aufbewahren. Ggf. in kleine Pralinenförmchen setzen.  
**Tipp**  
Die dekorativen Kugeln sind ein schönes Geschenk für Schokoladen-Fans.