

special:

Buttergeschmack ohne Reue

RAPSÖL MIT BUTTERAROMA – DIE ALTERNATIVE ZU OLIVENÖL



Gesunde Sauce béarnaise!! Albaöl mit Butteraroma hat viele einfach ungesättigte Fette und zusätzlich 10 % der lebenswichtigen Omega-3-Fette.

Sie möchten auf den Geschmack von Butter nicht verzichten und trotzdem die gesunden einfach ungesättigten Fette haben? Dann nehmen Sie schwedisches Albaöl. Dieses Rapsöl mit Butteraroma hat kein Cholesterin oder größeren Anteil gesättigter Fette wie Butter. Albaöl hat 61 % einfach ungesättigte Fette und 10 % Omega-3-Fette.

Das schwedische Albaöl gibt es nicht im Supermarkt – es wurde ursprünglich speziell für Kliniken und die Gastronomie entwickelt. Aber Sie können es seit neuestem direkt bestellen (siehe Seite 274).

Der Vorteil gegenüber Butter ist, dass Albaöl ein Jahr haltbar ist. Am besten im Kühlschrank. So haben Sie keine Butterreste mehr, von der Sie dann die Hälfte ranzig wegschmeißen. Das spart Geld.

Gesundes Rapsöl mit Butteraroma

... für Saucen in der Spargelzeit oder zu Fisch. Für Sauce béarnaise und Sauce hollandaise ist Albaöl ideal. Kochen Sie wie gewohnt, aber verwenden Sie Albaöl anstatt Butter. Albaöl erhitzen und zugeben. Sie ersparen sich zeitraubendes Schmelzen. Es besteht kein Risiko, dass Ihre Sauce gerinnt! Die Sauce lässt sich auch problemlos wieder aufwärmen. Dosierung: 60 ml Albaöl pro Eigelb.

... für gedünstetes Gemüse statt ausgelassener Butter. Albaöl vor dem Servieren hauchdünn auf das Gemüse geben. Buttergeschmack ohne Reue.



... **bei Pasta-Gerichten.** Ein wenig Albaöl über die abgetropften Nudeln und diese schmecken wie in Butter geschwenkt! Da Albaöl reines Öl ist, im Gegensatz zu Butter, die 18 Prozent Wasser enthält, bleibt das Rapsöl auch besser an den Nudeln haften als Butter.

... **für Mayonnaisen.** Wir sind zwar keine Mayonnaise-Fans, denn mit Jogurtsoßen verringern Sie den Fettverbrauch insgesamt. Wenn Sie aber unbedingt Mayonnaise wollen, dann ersetzen Sie die Hälfte des Speiseöls durch Albaöl. Damit enthält es hauptsächlich einfach ungesättigte Fette und verringert den ungünstig hohen Anteil an Omega-6-Fetten aus Pflanzenölen.

... **für Hefeteig.** Verwenden Sie Albaöl anstatt Butter oder Margarine. Der Teig wird geschmeidiger und lässt sich leichter verarbeiten. Das Öl ist durch die einfach ungesättigten Fette sehr hitzestabil. Bepinseln Sie auch das Blech damit. Etwas mehr Hefe brauchen Sie, wenn Sie Butter durch Öl ersetzen.

... **für Kuchen und Gebäck.** Verwenden Sie anstatt 250 g Butter 200 ml Albaöl + 50 ml Wasser. Das entspricht dem Fett und Wasseranteil von Butter. Der Teig lässt sich viel einfacher verarbeiten als mit Butter. Erhöhen Sie die Menge an Backpulver geringfügig.





i gut zu wissen

- Vermeiden Sie naturbelassene Ökomilch mit 3,9 % Fett. »Öko« mit Fett ist ungesünder als andere, fettarme Milch. Glauben Sie uns, Sie gewöhnen sich schnell an 1,5 bis 2 % Milcfett.
- Dosenmilch für den Kaffee mit 30 % Fett kann leicht durch normale Milch ersetzt werden
- Haben Sie schon einmal Jogurt in die Sahne für Ihren Kuchen untergehoben? Der Genuss ist ganz ähnlich, nur der Fettgehalt sinkt von 30 % auf 15 %. Sie können dann auch beherzter mit Appetit beim Kuchen zulangen und brauchen nicht mehr so reuevoll an Ihre Speckpölscherchen zu denken.
- Essen Sie nicht die Haut von Geflügel mit. Dort sitzt das meiste Fett.



tipp

Ohne Reue genießen: Rapsöl mit Buttergeschmack statt Butter

Ersetzen Sie die gesättigten Fette von Butter durch die einfach ungesättigten Fette und Omega-3-Fette von Rapsöl mit Butteraroma! Albaöl, schwedisches »Butteröl«, ist ein schonend gepresstes Rapsöl mit perfektem Butteraroma. Es enthält 61 % einfach ungesättigtes Fett und zusätzlich 10 % Omega-3-Fette. Außer Leinöl ist Rapsöl daher das beste Öl für die seltenen Omega-3-Fette (Rezepte siehe Seite 64). Viele französische Krankenhäuser setzen inzwischen das schwedische Rapsöl mit Butteraroma ein. Geschmack und Gesundheit für die französischen Gourmet-Patienten. Momentan können Sie Albaöl nur direkt bestellen (siehe Seite 274).