



Mandelmehl

— Teilentölt —

WISSENSWERTES

- Zutaten Mandelmehl aus ungerösteten Süßmandeln, schonend entölt und vermahlen. Restölgehalt: 12–15 %
- Herstellung Liebevoll und handwerklich in den kleinen Ölpresen der Ölmühle Solling im Weserbergland.
- Charakter **Unverwechselbare feine Mandelnote.**
- Besonders lecker in Waffeln, Keksen und Gebäck, im Müsli zum Verfeinern von Saucen.
- Anwendung Beim Backen können 10–20 % ›normales‹ Mehl durch Mandelmehl ersetzt werden.
- Hinweis Mandelmehl ist **glutenfrei**.
- Durchschnittlicher Energie- und Nährstoffgehalt auf 100 g

| | |
|--|-------------------|
| Brennwert | 1.547 kJ/372 kcal |
| Fett | 15,0 g |
| DAVON gesättigte Fettsäuren | 1,0 g |
| einfach ungesättigte Fettsäuren..... | 11,4 g |
| mehrfach ungesättigte Fettsäuren | 2,6 g |
| Kohlenhydrate | 7,2 g |
| DAVON Zucker | 1,3 g |
| Ballaststoffe | 30,5 g |
| Eiweiß | 36,8 g |
| Salz | 0,02 mg |



ÖLMÜHLE
SOLLING

MÜHLENFRISCH



Mandel Vanille Waffeln

— mit Sommerfrüchten und Joghurtsauce —

REZEPT

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit: zirka 30 Minuten

Zutaten

| | |
|---------|---------------|
| 200 g | Mehl |
| 150 g | Mandelmehl |
| 150 g | Butter |
| 6 | Eigelb |
| 1 | Vanilleschote |
| 100 g | Zucker |
| ½ Liter | Milch |
| 6 | Eiweiß |

Für die Sauce

| | |
|-------|-----------------|
| 400 g | frische Früchte |
| 20 g | Puderzucker |
| | frische Minze |
| 250 g | Joghurt |
| 1 | Limette |

aus der Ölmühle Solling
Mandelmehl, Mandel-Vanille Würzöl

Zubereitung

Alle Zutaten für den Waffelteig mit dem Handrührgerät vermischen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und unterheben. Ein Waffeleisen mit Mandel-Vanille Würzöl bestreichen und den Teig portionsweise einfüllen und ausbacken. Die fertigen Waffeln auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Die Früchte ggf. schälen und in gleich große Stücke schneiden. Auf den Waffeln anrichten. Aus Joghurt, gehackter Minze und dem Saft der Limette eine Sauce herstellen. Auf die Waffeln geben und alles mit Puderzucker bestäuben.

Mehr Rezepte mit unseren köstlichen nativen Ölen gibt's hier:
oelmuehle-solling.de




**ÖLMÜHLE
SOLLING**

Ölmühle Solling GmbH · Höxtersche Straße 1
37691 Boffzen/Germany · T 0 52 71.9 66 66-0
F 0 52 71.9 66 66-66 · info@oelmuehle-solling.de