

AUSGABE
2018

Hafer

Die Alleskörner



Das eMagazin

KREATIVE BLOGS &
LECKERE HAFERREZEPTE

Hafer

Die Alleskörner

VORWORT

Liebe Haferfans,

Wir, das Team von der Initiative Hafer Die Alleskörner, freuen uns, mit diesem eMagazin zum zweiten Mal tolle Blogs, die kreativen Menschen dahinter und ihre wunderbaren Hafer-Rezepte präsentieren zu dürfen!

Allen Bloggerinnen und Bloggern danken wir herzlich für die erfolgreiche Zusammenarbeit. Wir sind immer wieder begeistert von der Kreativität und Experimentierfreude der Bloggerinnen und Blogger, insbesondere mit unbekannteren Haferprodukten. Es ist großartig, dass sie ihre Ideen und Erfahrungen mit ihren Followern teilen!

Vom Morgen bis zum Abend – mit den Hafer-Rezepten in diesem eMagazin werden die Mahlzeiten des Tages einfach mal anders! Starten wir in den Tag mit einem wohltuenden Porridge. Stärken wir uns zwischendurch mit kleinen Snacks, wie Schafskäse im Hafermantel, klassischen Müsliriegeln und Erdbeer-Mandel-Bällchen. Den Kaffee am Nachmittag versüßen wir uns mit Himbeer-Haferschnitten. Zum Abendessen wird unser Gaumen verwöhnt mit einer Hafer-Kürbis-Kokos-Quiche, einer Buddha-Bowl mit Hafernudeln oder einem Hafersotto! Wenn Gäste kommen, sind die Hafercups mit Gemüsecreme auch ein Augenschmaus. Und für alle gibt's hinterher das Cranachan-Dessert.

Viel Freude beim Durchblättern, beim Kochen und natürlich beim Genießen!

Herzliche Grüße
Das Team von Hafer Die Alleskörner

Hafer

Die Alleskörner



04

Haferflockencups mit dreierlei Gemüsecreme

10

Hafersotto mit Balsamico-Feigen und Kräuterseitlingen

16

Müsliriegel

20

Schottisches Cranachan

26

Hafer-Kürbis-Kokos-Quiche

30

Himbeer-Haferschnitten

36

Hafernudeln in der Buddah-Bowl

42

Himbeer-Kokos-Oatmeal mit Vanille

48

Schafskäsewürfel mit Honig und gerösteten Haferflocken

52

Erdbeer-Mandel-Bällchen





ZIMTKRINGEL

Simone Schey



ZIMTKRINGEL.ORG

Mein Name ist Simone, oder wenn Ihr so wollt, zimtkringel. Anfang 2016, nachdem ich mich bereits 25+ Jahre beruflich mit Kochbüchern beschäftigt hatte, beschloss ich an einem öden Sonntagnachmittag recht spontan, den gleichnamigen Blog, also zimtkringel, zu starten. Seither schreibe ich regelmäßig und mit viel Freude übers Kochen, Essen und Genießen. Meine Rezepte sind vielfältig mit einem leichten Hang zur regionalen Küche. Sie sind oft bunt, es geht auch mal etwas daneben und meine Küche ist leider immer viel zu voll. Bei mir findet sich von exotischen Zutaten bis zu Omas Waffeleisen so ziemlich alles. So viele Ideen, so wenig Platz und Zeit! Ich mag die traditionelle, regionale und saisonale Küche ebenso wie Ausflüge in die internationale Kulinarik, schätze Manufakturen sehr und bin vom Einfallsreichtum anderer Foodwerker immer wieder

fasziniert. Ich bin, was Essen angeht, fürchterlich neugierig und würde fast sagen, ich probiere gerne alles einmal aus. Wenn da nicht ein, zwei Dinge wären, mit denen man mich locker um den Erdball jagen könnte und die never ever in meinen Rezepten vorkommen werden: Papaya und Insekten aller Art.

Ich kann kochen: Mit ein wenig Improvisation so ziemlich alles. Ich kann nicht kochen: Krautwickel. Keine Ahnung warum, aber die gelingen mir nicht. Am liebsten stöbere ich auf Märkten, auf Foodmessen und überall, wo man tolle Zutaten findet, gerne auch international. Mit einem schönen Essen kann man mir so richtig Freude machen, ebenso mit Küchengeräten aller Art. Ja, jetzt ist er heraus: Ich liebe Küchenmaschinen, schönes Besteck, Tassen, Töpfe, Teller, einfach alles, was mit Küche zu tun hat! Und ich bleibe neugierig. Ihr auch? Dann besucht mich auf zimtkringel!

Hafer INTERVIEW

” ICH MAG DIE TRADITIONELLE, REGIONALE UND SAISONALE KÜCHE EBENSO WIE AUSFLÜGE IN DIE INTERNATIONALE KULINARIK, SCHÄTZE MANUFAKTUREN SEHR UND BIN VOM EINFALLSREICHTUM ANDERER FOODWERKER IMMER WIEDER FASZINIERT.

WAS VERBINDEST DU MIT HAFER?

Ohne Schlagworte wie Superfood und clean eating zu bemühen, ist Hafer für mich einfach die köstlichste Alternative, mir aus regionalem Anbau etwas Gutes zu tun.

WAS IST DAS BESONDERE AN DEINEM HAFER-REZEPT?

Ich wollte gerne etwas Buntes, Überraschendes zeigen. Etwas, das sowohl optisch als auch geschmacklich jedes Buffet aufwertet, regionale Zutaten nutzt und dabei ohne künstliche Farbstoffe auskommt.

WAS WÜRDST DU LEUTEN SAGEN, DIE HAFER LANGWEILIG FINDEN?

Das ist wahrscheinlich wie mit dem schlechten Wetter und der falschen Kleidung: Wer Hafer langweilig findet, hat wahrscheinlich nur die falschen Rezepte!

WAS IST DEIN LIEBLINGS-HAFERPRODUKT?

Schon seit Kindheitstagen mag ich Haferflocken, und zwar die kernige Variante. Früher mit Schokomilch, heute gerne als Overnight Oats mit Beeren.





HAFERFLOCKENCUPS MIT DREIERLEI GEMÜSECREME

ZUTATEN

Für die Cups:

180 g	zarte Haferflocken
120 g	Weizenmehl Type 1050
150 g	kalte Butter
3 EL	geriebener Parmesan
3 TL	getrockneter Oregano
1 TL	Salz
110 ml	kalt Wasser
1 1/2 EL	Essig
1	Eiweiß

Für die Süßkartoffel-Creme:

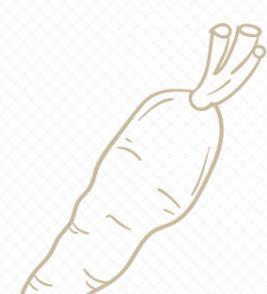
1	Süßkartoffel
2	Karotten
2 EL	Schmelzkäse
	gemahlener Koriander
	Rauchsalz
	Pfeffer
	Schnittlauch

Für die Rote-Beete-Mousse:

2	vorgekochte Rote Beete
1 EL	Tahinipaste
3 EL	gemahlene blanchierte Mandeln
100 g	Frischkäse
	Salz
	Kreuzkümmel

Für das Erbsen-Pesto:

300 g	Erbsen frisch oder tiefgekühlt
2	Knoblauchzehen
4 EL	Pinienkerne
70 g	geriebener Parmesan
	Salz, Pfeffer
	Öl



2,5
STU

ZUBEREITUNGSZEIT

48

CUPS

ZUBEREITUNG

Die Haferflocken in der Küchenmaschine zu grobem Mehl schreddern und mit allen übrigen Zutaten, außer dem Eiweiß und dem Fett fürs Blech, schnell zu einem Teig kneten. In Folie verpackt für eine Stunde in den Kühlschrank legen. In der Zwischenzeit ein Blech für Minimuffins sorgfältig einfetten und den Backofen auf 210°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig nach der Ruhezeit am besten zwischen Backpapier ca. 3mm dick ausrollen und mit einem Glas Kreise ausstechen. Diese vorsichtig in den Mulden des Bleches platzieren und 15 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen, die Cups vorsichtig nachformen und mit verquirltem Eiweiß innen und am Rand einpinseln. Weitere 15 bis 20 Minuten backen, bis die Cups hellbraun sind. Auf einem Gitter abkühlen lassen.

Für die Süßkartoffel-Creme das Gemüse putzen und schälen, in gleichmäßige Stücke geschnitten in Salzwasser weich kochen, abgießen und zu Püree verarbeiten, mit Koriander, Rauchsalz und Pfeffer abschmecken und den Schmelzkäse nach Abkühlen des Pürees kurz unterrühren. Ab in eine Gefriertüte und rein in den Kühlschrank!

Für die Rote-Beete-Mousse zwei Beeten in Würfel schneiden und dabei eine Scheibe für die Deko zur Seite legen. Gemüsestücke und die Tahinipaste mit dem Pürierstab fein mixen, die gemahlene Mandeln und den Frischkäse unterheben bzw. glatt rühren und mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken, rein in die nächste Gefriertüte und ab in den Kühlschrank!

Fürs Erbsen-Pesto Tiefkühl-Erbsen vier Minuten, frische Erbsen zwei Minuten in Salzwasser blanchieren, abgießen und kalt abbrausen. Einige zur Deko beiseite legen, Knoblauch schälen und grob hacken, alle festen Zutaten pürieren, mit wenig Öl zu einer geschmeidigen Paste rühren und abschmecken, Gefriertüte, Ihr wisst schon! Von jeder Gefriertüte eine kleine Ecke abschneiden, die Pasten damit möglichst gleichmäßig in die Cups füllen, dekorieren und ab damit aufs Buffet!



GOOD TO
KNOW 

Sexy

Ernährung geht auch unter die Haut und gibt eine schöne, attraktive Ausstrahlung! Die Linolsäure im Hafer unterstützt den Zellaufbau und kann Hautreizungen entgegenwirken. Sie wird daher auch in Kosmetika eingesetzt. Darüber hinaus stärken Kupfer, Mangan, Zink und Biotin des Hafers Haut, Haare, Nägel und Bindegewebe.

Hafer
Die Alleskörner



ISA'S KITCHEN

Isabelle Mewes



Hallo, ich heiße Isabelle und ich koche und blogge in Isa's Kitchen. Ich komme aus dem schönen Rheinhessen, DER Region für Weinliebhaber und ich bin ein absoluter Genussmensch. Gutes und abwechslungsreiches Essen ist mir sehr wichtig, so bin ich vor gut drei Jahren auch überhaupt zum Bloggen gekommen. Denn nirgendwo findet man mehr Inspiration als im Netz und schließlich müssen meine Rezepte auch gegen das Vergessen gesichert werden. Gleichzeitig achte ich sehr darauf, mich gesund und ausgewogen zu ernähren, denn dann fühlen sich Körper und Seele am wohlsten. Deshalb sind Haferflocken, Avocado und viel Obst ebenso Dauergäste in meiner Küche wie leckerer Käse, ab und zu etwas Süßes und guter Wein.

Auf meinem Blog findet ihr Rezepte für alle Lebenslagen und Stimmungen und alle Gerichte werden mit Liebe gekocht und erprobt. Besonders toll ist es, wenn mal wieder ein Rezept besonders gelungen ist und man es für Freunde oder Familie erneut kocht. Dabei sind es oft Kleinigkeiten und geheime Tipps und Tricks bei der Zubereitung, die eine Kreation zu etwas Besonderem werden lassen. Genauso gehen aber natürlich auch schon mal Rezepte richtig schief. Ich hatte zum Beispiel einmal einen Kuchen, der nach dem Backen einfach nur grau und ungenießbar aussah. Wenn ich selbst auswärts essen gehe, verwöhne ich mich gerne. Fisch und Fleisch gibt es in meinem Alltag eher selten, im Restaurant genieße ich deshalb beides direkt doppelt so gerne. Da ich gerne reise, lasse ich mich bei meinen Rezeptkreationen gerne von fremden Gewürzen, Lebensmitteln und Zubereitungsweisen inspirieren. Da geht es querbeet – von Thailand, nach Indien, durchs Mittelmeer und bis nach Mexiko und Südamerika.

ISASKITCHEN.WORDPRESS.COM/

Hafer INTERVIEW

„**BESONDERS TOLL IST ES, WENN MAL WIEDER EIN REZEPT BESONDERS GELUNGEN IST UND MAN ES FÜR FREUNDE ODER FAMILIE ERNEUT KOCHT.**“

WAS VERBINDEST DU MIT HAFER?

Hafer ist für mich das perfekte Produkt für einen guten Start in den Tag. Nach einer ordentlichen Portion Haferflocken mit allerlei Nüssen, Gewürzen und Früchten fühle ich mich gestärkt und voller Energie.

WAS WÜRDST DU LEUTEN SAGEN, DIE HAFER LANGWEILIG FINDEN?

Hafer ist eines der Lebensmittel, das am vielfältigsten variiert werden kann. Ob süß oder herzhaft, mit Obst, Gemüse oder gar im Kuchen, langweilig ist Hafer auf keinen Fall. Kommt einfach mal bei mir vorbei!

WAS IST DEIN LIEBLINGS-HAFERPRODUKT?

Mein Lieblings-Haferprodukt sind vermutlich ganz klassisch die zarten Haferflocken. Besonders im Winter als warmer Porridge sind sie wunderbar als Frühstück oder am Nachmittag auf der Couch.

WAS IST DAS BESONDERE AN DEINEM HAFER-REZEPT?

Mein Hafer-Rezept beinhaltet ein eher unbekanntes Haferprodukt: Die Hafergrütze. Sie schmeckt super lecker, leicht nussig und ist eine ganz tolle Alternative zu Reis.



Zum Rezept →



ZUBEREITUNGSZEIT



PERSONEN

HAFERSOTTO MIT BALSAMICO- FEIGEN UND KRÄUTERSEITLINGEN



ZUTATEN

- 160 g Hafergrütze
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Kräuterseitlinge
- 300 ml Gemüsefond
- 3 frische Feigen
- 3 EL guter Balsamicoessig
- 2 TL Zucker
- 1 EL Butter
- 2 EL geriebener Hartkäse
Olivenöl



ZUBEREITUNG



Die Zubereitung des Hafersottos gleicht dem des klassischen Risottos. Hackt zunächst Schalotten und Knoblauch in kleine Würfel und schwitzt sie in etwas Olivenöl an. Schneidet auch die Kräuterseitlinge in Würfel und gebt sie mit in den Topf. Schiebt die Pilz-Zwiebel Mischung auf eine Seite des Topfes. Achtelt zwei der drei Feigen und gebt die 16 Stücke auf der anderen Seite in den Topf. Streut einen Teelöffel Zucker darüber und karamellisiert die Feigen. Vermengt alles und gebt eure Hafergrütze dazu. Bratet diese kurz mit an und löscht mit zwei Esslöffel Balsamicoessig ab. Gebt dann bei mittlerer Hitze nach und nach den Gemüsefond hinzu. Wer will, kann natürlich auch einen Teil durch trockenen Weißwein substituieren. Nach 15 bis 20 Minuten sollte eure Hafergrütze weich sein.



Erhitzt eine Pfanne, achtelt die übrige Feige und gebt sie mit einem weiteren Teelöffel Zucker zum karamellisieren hinein. Löscht auch dort mit einem Esslöffel Balsamicoessig ab. Nehmt den Topf vom Herd und rührt Butter und Käse in euer Hafersotto! Dadurch bekommt es die auch für Risotto typische Cremigkeit! Dekoriert euer Hafersotto mit den karamellisierten Feigen und genießt es direkt schön heiß!

GOOD TO
KNOW 

Gesund

Egal, ob kernige, zarte oder lösliche - Haferflocken sind immer „Vollkorn“ und daher besonders wertvoll! Hafer bietet damit ein Rundum-Versorgungspaket mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen, mit pflanzlichem Eiweiß und ungesättigten Fettsäuren, mit komplexen Kohlenhydraten und vielen Ballaststoffen.

Hafer
Die Alleskörner



TASTY SUE

Susanne Weilbuchner

TASTY-SUE.DE/



Hafer INTERVIEW

Ich heiße Susanne und schreibe seit 2 Jahren leidenschaftlich gerne für meinen Blog Tasty-Sue. Von Traditionell bis Experimentell ist auf meinem Blog alles zu finden. Manchmal probiere ich auch einfach so vor mich hin und freue mich über kreative neue Rezepte. Hauptsache ich muss mich nicht an Regeln halten :) Mein Ziel war es, einen Blog zu kreieren, der mit schönen Bildern gut anleitet und Menschen, die wirklich etwas Nachbacken oder Nachkochen wollen, nicht mit unbeantworteten Rezeptfragen zurücklässt. Ich bin der glücklichste Mensch der Welt, wenn ich mich in meiner Küche aufhalte! Ich achte zwar auf ausgewogene Ernährung, aber hin und wieder darf es durchaus etwas sündiger werden. Was man allerdings nie in meiner Küche findet, sind Fertigsaucen, Fertiggerichte oder glutamathaltiges Essen. Wenn mir etwas nicht so gelingt oder schmeckt, wie ich es mir vorgestellt habe, dann bin ich ehrlich und pro-

biere so lange weiter, bis ich mit dem Endergebnis zufrieden bin, und schreibe auch ehrlich darüber. Den Bäckern oder Köchen zuhause geht es ja oftmals auch nicht anders und vielleicht können sie aus meinen Fehlern lernen.

Am stolzesten macht mich mein Blogbeitrag über meinen ersten Rainbow-Cake und die farbenfrohen Fotos, die ich davon gemacht habe. Ich mag es eigentlich immer und überall bunt. Ähnlich geht es mir da mit meinen Lebensmitteln, ich liebe es, einen möglichst bunten Kühlschrankinhalt zu haben, das sagt mir, dass ich ausreichend Obst und Gemüse in meine Ernährung einbaue. Am liebsten koche ich asiatische Küche, da ich gerne und oft in Asien im Urlaub bin, nehme ich mir aus Kochkursen vor Ort immer richtig gute Rezepte mit an den heimischen Herd.



ICH LIEBE ES, EINEN MÖGLICHST BUNTEN KÜHLSCHRANKINHALT ZU HABEN, DAS SAGT MIR, DASS ICH AUSREICHEND OBST UND GEMÜSE IN MEINE ERNÄHRUNG EINBAUE.

WAS VERBINDEST DU MIT HAFER?

Mit Hafer verbinde ich Gesundheit, Vielseitigkeit und vor allem einen tollen Geschmack.

WAS WÜRDST DU LEUTEN SAGEN, DIE HAFER LANGWEILIG FINDEN?

Dass sie etwas experimentierfreudiger werden sollen. Hafer bietet so viele Zubereitungsmöglichkeiten, mit Sicherheit ist da für jeden etwas Schmackhaftes dabei.

WAS IST DEIN LIEBLINGS-HAFERPRODUKT?

Mein Lieblings-Haferprodukt ist selbstgemachtes Granola aus kernigen Haferflocken. Ich esse es einfach zu allem, ob Joghurt, Eis oder in der Smoothie-Bowl.

WAS IST DAS BESONDERE AN DEINEM HAFER-REZEPT?

Die Müsliriegel sind der perfekte Snack für unterwegs. Sie sind sehr vielseitig und können von jedem nach persönlichem Geschmack abgeändert werden.





ZUBEREITUNGSZEIT



RIEGEL

MÜSLIRIEGEL- DER ENERGIELIEFERANT FÜR UNTERWEGS



ZUTATEN

300 g	Honig
250 g	Butter
300 g	zerkleinerte Datteln
100 g	Vollkorn-Weizenmehl
100 g	gemahlene Haselnüsse
750 g	kernige Haferflocken
30 g	Gojibeeren
30 g	Chiasamen
350 ml	Wasser
1/2 TL	Zimt
1/2 TL	Muskat
1	Prise Salz



ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Honig mit Butter in einem großen Topf aufkochen lassen. Die zerkleinerten Datteln zugeben und ein paar Minuten mitköcheln lassen. Den Herd ausschalten und Mehl, Haselnüsse, Zimt, Muskat, Salz, Haferflocken, Gojibeeren, Chiasamen und Wasser untermischen. Gojibeeren und Chiasamen sind optional und können auch einfach weggelassen oder ausgetauscht werden. Achtung - das ist echte Handarbeit, also gibt es auch noch ein gratis Workout zu den Müsliriegeln :)

Die fertige Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und glatt streichen. Man kann die Masse komplett verteilen, oder wie ich nur zu zwei Dritteln, da ich sie etwas höher haben wollte. Für 15 bis 20 Minuten backen und vor dem Schneiden gut auskühlen lassen.

Die Müsliriegel sind sehr sättigend, wer also nicht allzu viele braucht, sollte lieber nur die halbe Menge machen oder direkt die Hälfte einfrieren. Lasst es euch schmecken!



JUST YUM YUM

Carsten Lentfer



JUSTYUMYUM.DE/

Hafer
INTERVIEW

Moin! Mein Name ist Carsten und ich habe das Glück, mit meiner Frau und meiner kleinen Tochter in der schönsten Stadt der Welt, in Hamburg, zu leben. Seit Ende 2016 gibt es meinen Foodblog Just Yum Yum. Entstanden ist der Blog, weil ich zwei meiner größten Leidenschaften miteinander verbinden wollte: Webentwicklung und Kochen. Der Name ist der Tatsache geschuldet, dass ich zunächst mit einer rein englischsprachigen Version meinen Blog gestartet habe und einen Namen haben wollte, den man sich einfach merken kann und der später auch als Marke gut funktioniert. Bei meinen Rezepten bin ich in keinster Weise festgelegt. Ich folge keiner bestimmten Ernährungsform, bevorzuge keine bestimmte Küche und mag hin und wieder auch Fast Food. Essen und Ernährung sind für mich keine Religion. Viel mehr probiere ich gerne alles aus. Entscheidend sind für mich vor allem Geschmack und Genuss – und die Herausforderung. Daher experimentiere ich gerne und versuche, mein Können in der Küche ständig weiterzuentwickeln. Neben dem Entwickeln von Rezepten und dem eigentlichen Kochen, begeistern mich die vielfäl-

tigen Tätigkeiten, die ein Blog mit sich bringt. Das Schreiben, das Arrangieren und Fotografieren, die Nachbearbeitung, das Social Media Marketing, das Coding, die Blog-Gestaltung, die Suchmaschinenoptimierung und vieles, vieles mehr. Und ein weiterer, begrüßenswerter Nebeneffekt meines Blogs: Meine Tochter hat sehr viel Spaß daran, mir in der Küche zu helfen. Und das ist aus meiner Sicht gut und sehr wichtig. Denn ich bin der Meinung, dass wir uns generell mit unserem täglichen Essen wieder mehr auseinandersetzen sollten. Insbesondere Kinder sollten frühzeitig lernen, was Essen und Ernährung bedeuten, wie unsere Nahrungsmittel entstehen, woher diese kommen und wie all diese Aspekte unserer Ernährung miteinander zusammenhängen.

Mittlerweile ist unter der Marke Just Yum Yum, neben einem Foodevent-Kalender, auch mein erstes, kleines Rezeptbuch entstanden. Ein erster Testballon, denn zurzeit arbeite ich intensiv an einem eigenen Streetfood-Kochbuch. Zudem entstehen gerade eine eigene Gewürzserie sowie ein B2B-Portal im Bereich mobile Foodevents.

“

EIN WEITERER, BEGRÜSSENSWERTER NEBENEFFEKT MEINES BLOGS: MEINE TOCHTER HAT SEHR VIEL SPASS DARAN, MIR IN DER KÜCHE ZU HELFEN. UND DAS IST AUS MEINER SICHT GUT UND SEHR WICHTIG.

WAS VERBINDEST DU MIT HAFER?

An Hafer(flocken) hatte ich in erster Linie „schlechte“ Kindheitserinnerung. Bis in die Jugend jeden Morgen Haferflocken mit warmer Milch und Zucker... Nach Jahren völliger Abstinenz habe ich sie vor Kurzem aber wiederentdeckt. Mittlerweile kann ich mich für dieses Getreide (wieder) begeistern. Denn Hafer ist in der Küche unglaublich flexibel verwendbar: sowohl in Gebäck, Desserts und Hauptgerichten und sogar in Smoothies.

einem eher milden Whisky wie dem Aberfeldy zubereiten, oder aber auch mit dem Torfmonster von Laphroaig. Richtig rauchig wird's mit einem Lagavulin.

WAS IST DAS BESONDERE AN DEINEM HAFER-REZEPT?

Obwohl dieses traditionelle, schottische Dessert, auch bekannt als Cream Crowdie, nur aus geschlagener Sahne, gerösteten Haferflocken, Himbeeren, Honig und schottischem Single Malt Whisky besteht, kann es mit einem grandiosen Geschmack aufwarten. Je nachdem, wo die geschmacklichen Vorlieben bei Whisky liegen, kann man das Dessert mit



NACHSPEISE

SCHOTTISCHES CRANACHAN

40
MIN

ZUBEREITUNGSZEIT

plus 2-3 Std.
Kühlzeit

6

PORTIONEN



ZUTATEN

- 350 g Himbeeren, frisch
- 300 g Schlagsahne
- 100 g Haferflocken
- 6 EL Honig, flüssig
- 2 EL Single Malt Scotch Whisky

ZUBEREITUNG

Zuerst die Haferflocken in eine Pfanne unter ständigem Rühren anrösten bis sie Farbe ziehen. Anschließend aus der Pfanne nehmen, zur Seite stellen und abkühlen lassen. Hebe Dir zirka zwei Teelöffel der gerösteten Haferflocken als Dekoration auf. Jetzt die Schlagsahne mit dem Handmixer aufschlagen. Danach den Honig, den Whisky und die gerösteten Haferflocken unter die Schlagsahne ziehen. 200 Gramm Himbeeren zerdrücken und zügig ebenfalls unter die Sahne ziehen. Wichtig: Achte beim Zerdrücken darauf, dass ein Teil der Himbeeren intakt bleibt. Ein paar der übrig gebliebenen Himbeeren auf dem Boden der Gläser verteilen. Jetzt die Sahnemasse auf den Himbeeren verteilen, wieder ein paar Himbeeren zwischenschichten und wieder mit Sahne bedecken. Als abschließende Schicht ein paar von den Haferflocken, die Du zum Dekorieren aufgehoben hast, auf die Sahne geben. Zu guter Letzt mit einer Himbeere garnieren. Jetzt nur noch für ein paar Stunden zum Durchziehen an einen kühlen Ort stellen.



GOOD TO
KNOW 

Genial

40 Gramm Haferflocken decken die Tagesempfehlung für Thiamin (Vitamin B1) bereits zu gut 21 Prozent! Thiamin ist das „Nerven-Vitamin“ – es sorgt für die Reizweiterleitung zwischen den Nervenzellen und stärkt Nervensystem und mentale Leistungsfähigkeit.

Hafer
Die Alleskörner



YOGA FOR YOU

Christina Pelka



Ich bin Christina, Yogalehrerin, begeisterte Hobbyköchin und Bloggerin! Unter dem Namen Yoga for you unterrichte ich seit Anfang 2017 Yogakurse in Hamburg. Yoga for you bedeutet, Dir mit Deiner Yoga-Praxis etwas Gutes zu tun! Unter diesem Aspekt ist vor fast einem Jahr dann auch der gleichnamige Blog Yoga for you Hamburg entstanden, der sich mehr und mehr zu einem Foodblog entwickelt hat. Yoga besteht nämlich nicht nur aus dem Üben der verschiedenen Asanas, sondern ist Bestandteil eines ganzheitlich gesunden Lebensstils. Seit ich regelmäßig Yoga praktiziere, hat sich in meinem Leben eine ganze Menge verändert. Zum Beispiel habe ich vor einigen Jahren meine und damit auch die Ernährung meiner Familie komplett umgestellt! Seitdem gibt es bei uns weder Fleisch noch Weißmehl, Zucker oder Milch. Stattdessen experimentiere ich viel mehr beim Kochen mit neuen Zutaten! Ich möchte meine Leser dazu inspirieren, meine vegetarischen und veganen Rezepte auszuprobieren, die stets einfach zuzubereiten sind und mit wenigen Zutaten auskommen. Ich liebe schnelle und unkomplizierte Gerichte, die oftmals von der mediterranen Küche geprägt sind und mich an meine Jahre in Rom erinnern!

Tomaten habe ich zum Beispiel immer in der Küche! Sie lassen sich so vielfältig zubereiten und schmecken in allen Variationen!!! Ich liebe Salate und alles, was man so im Ofen machen kann. Ohne Backofen wäre ich aufgeschmissen! Mein großer Traum ist ein echter Steinofen in unserem Garten! Denn mindestens ein Mal die Woche gibt es bei uns selbstgemachte Pizza! Meine römische Kartoffelpizza ist meine absolute Spezialität! Was mir dagegen nie ins Haus käme, sind Fertiggerichte! Ich bereite immer alles aus frischen Zutaten zu! Am liebsten kaufe ich dafür Obst und Gemüse auf dem Wochenmarkt. Ich achte darauf, viele regionale und saisonale Produkte zu kaufen.



ICH LIEBE SCHNELLE UND UNKOMPLIZIERTE GERICHTE, DIE OFTMALS VON DER MEDITERRANEN KÜCHE GEPRÄGT SIND UND MICH AN MEINE JAHRE IN ROM ERINNERN.



YOGAFORYOUHAMBURG.WORDPRESS.COM

WAS VERBINDEST DU MIT HAFER?

Hafer steckt voller Mineralstoffe, Vitamine und Eiweiß und ist außerdem super lecker! Hafer ist für mich ein wichtiger Bestandteil einer vegetarischen oder veganen Ernährung!

WAS IST DAS BESONDERE AN DEINEM HAFER-REZEPT?

Meine Hafer-Kürbis-Kokos-Quiche ist vegan und so gut wie glutenfrei, denn Hafer enthält von Natur aus wenig Gluten. Der milde Geschmack des Hafermehls harmonisiert hervorragend mit dem Kokosmehl und dem süßlichen Hokkaido-Kürbis. Es ist eines meiner Lieblingsrezepte, auf dessen Kreation ich besonders stolz bin!

WAS WÜRDST DU LEUTEN SAGEN, DIE HAFER LANGWEILIG FINDEN?

Probier doch mal meine vegane Frühstücksbowl mit Haferflocken oder meine Hafer-Kürbis-Kokos-Quiche aus! Beide Rezepte findest Du auf meinem Blog!

WAS IST DEIN LIEBLINGS-HAFERPRODUKT?

Definitiv Haferflocken. Die brauche ich jeden Tag für mein Müsli! Genau so wie Hafermilch für meinen morgendlichen Milchcafé!



HAUPTSPEISE

50
MIN

ZUBEREITUNGSZEIT

30
CM

QUICHEFORM

HAFER-KÜRBIS-KOKOS-QUICHE

ZUTATEN

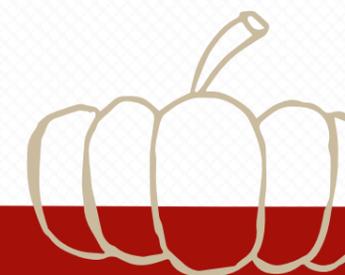
Für den Teig:

- 180 g Haferflockenmehl
- 70 g Kokosmehl
- 2 EL Kokosöl
- 1 TL Salz
- 220 ml kaltes Wasser

Für den Belag:

- 1/2 Hokkaido-Kürbis
- frischen Ingwer (ein ca. 2 cm langes Stück)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Bio-Kokosmilch (400 ml)
- Steinsalz und Pfeffer
- ein paar Zweige frischen Rosmarin

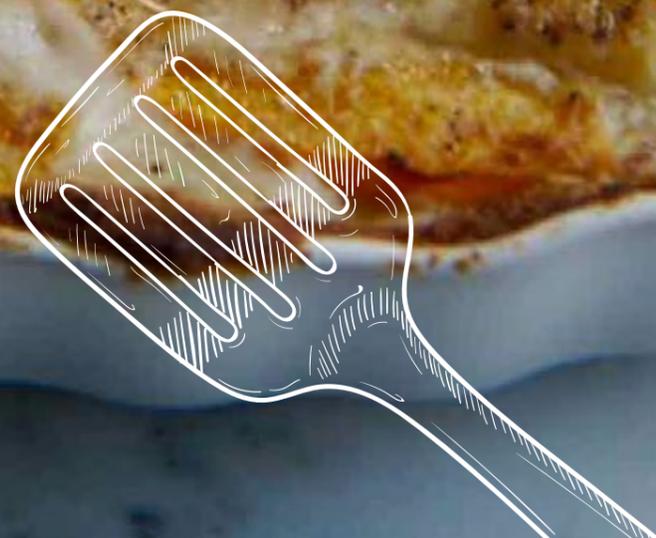
100%
VEGAN



ZUBEREITUNG

Das Kokosöl in einem Topf bei geringer Hitze flüssig werden lassen. Zusammen mit den anderen Zutaten für den Teig in einer Rührschüssel mit einem Esslöffel gut vermischen. Keine Sorge, wenn der Teig super klebrig ist, das ist normal! Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen und eine Quicheform mit etwas Kokosöl einfetten. Nun die Hände kurz unter kaltes Wasser halten und mit den nassen Händen den klebrigen Teig in der Form verteilen, mit den Handflächen flach drücken und mit den Fingern am Rand nach oben ziehen. Gegebenenfalls die Hände noch mal nass machen, damit der Teig nicht an ihnen klebt! Den Kürbis waschen, den Strunk abschneiden, halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Eine Kürbishälfte in ganz dünne Scheiben schneiden und ringförmig auf dem Teig verteilen. Die Knoblauchzehe pellen, in dünne Scheiben schneiden und auf der Quiche verteilen. Den Ingwer schälen, in hauchdünne Scheiben schneiden und ebenfalls auf die Quiche streuen. Die Dose Kokosmilch gut schütteln und den Inhalt über die Quiche gießen. Sollte die Konsistenz beim Öffnen der Dose zum Teil fest sein, einfach kurz auf die Heizung oder in ein warmes Wasserbad stellen! Nun alles salzen und pfeffern!

Bei 200°C ca. 20 bis 30 Minuten backen. Die Ränder der Quiche sollten leicht braun und kross und die Kokosmilch weitestgehend eingekocht sein. Den Rosmarin waschen und die Rosmarinnadeln fein hacken, dann über die fertige Quiche streuen. Übriggebliebene Stücke schmecken auch kalt super am nächsten Tag, zum Beispiel als Lunch to go!





ELISABETH VON PÖLNITZ-EISFELD



Hafer
INTERVIEW

Kann man nach mehreren Jahrzehnten auf diesem schönen Planeten eine neue Leidenschaft entdecken? Und wie ich sie entdeckte!

Aber von vorne:

Ich bin Elisabeth von Pölnitz-Eisfeld und bin im schönen Bayreuth in Oberfranken daheim. Meine Brötchen verdiene ich als Fotografin u.a. durch Foodfotos für Webseiten, durch Buch- und Kalenderveröffentlichungen und durch Fotografieworkshops. Auch privat fotografiere ich gerne und viel.

Kochen und Backen sind zwei weitere Hobbys von mir. Ein Glück, denn das mache ich täglich. Doch auf die Idee, mehr aus meinen Foodfotos zu machen, kam ich durch einen glücklichen Zufall. Ich buchte einen Workshop zum Thema Foodfotografie und war gefesselt von den Möglichkeiten dieses Genres. In der folgenden Zeit besuchte ich unzählige Flohmärkte, stöberte in Antiquitätengeschäften und auf ebay

nach sogenannten Props, also Geschirr, Besteck und allem, was außer Essen auf ein Foodfoto kommt.

Im Laufe der Zeit fand ich meinen eigenen Stil. Gerne arbeite ich mit altem Geschirr, das ich mit neuen Elementen mische. Ich mag Silber und Kupfer, kaputte, barocke und gebrauchte Teile – eben alles, was eine Geschichte hat. Für das Arrangieren eines Foodfotos brauche ich meistens über eine Stunde, bis ich genau die richtigen Props ausgewählt, das Licht gesetzt und die Perspektive überlegt habe. Ich liebe dieses entschleunigte, aufmerksame Gestalten meiner Motive.

Ein Foodfoto muss für mich ruhig und strukturiert sein, gleichzeitig aber die Liebe zum Essen zeigen und dem jeweiligen Motiv gerecht werden. Auf meinem Blog zeige ich meine Arbeiten, stelle köstliche Rezepte vor und erzähle die Geschichten hinter den Bildern.

“ EIN FOODFOTO MUSS FÜR MICH RUHIG UND STRUKTURIERT SEIN, GLEICHZEITIG ABER DIE LIEBE ZUM ESSEN ZEIGEN UND DEM JEWEILIGEN MOTIV GERECHT WERDEN. ”

WAS VERBINDEN SIE MIT HAFER?

Für mich ist Hafer eine Erinnerung an meine Kindheit. Es war eines der ersten Rezepte, die meine Mutter mir beibrachte zu kochen...“Hafer-schleimsuppe“ für Kranke.

WAS IST IHR LIEBLINGS-HAFERPRODUKT?

Natürlich Haferflocken. Feine und Grobe. Sie sind wirklich unglaublich einsetzbar!

WAS IST DAS BESONDERE AN IHREM HAFER-REZEPT?

Es ist ein altes Bienenstich-Rezept meiner Freundin Mechthild. Nur mit den Haferflocken natürlich viel gesünder!

ELISABETHVONPOELNITZ.DE/





ZUBEREITUNGSZEIT



BROWNIEFORM

HIMBEER- HAFERSCHNITTEN



ZUTATEN

Für den Teig:

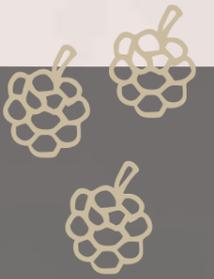
- 200 g Mehl
- 100 g Haferflockenmehl
- 8 g frische Hefe
- 30 g weiche Butter
- 40 g Zucker
- 1 Ei
- 4 EL lauwarmes Wasser
- 250 g frische Himbeeren

Für den Guss:

- 50 g Butter
- 100 g Zucker
- 50 g Haferflocken
- 5 g Mandelblättchen
- 1/2 Becher Sahne oder Milch

ZUBEREITUNG

Die Form mit Backpapier auslegen. Die Hefe im warmen Wasser mit einer Prise Zucker auflösen und mit allen übrigen Zutaten für den Teig in die Küchenmaschine geben. Zügig zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Auswellen und auf den Boden der Form legen. Die frischen Himbeeren darauf legen und mit einem Löffel platt drücken. Sicherlich kannst du auch andere Früchte ausprobieren, z.B. Äpfel oder Blaubeeren. Während der Teig in der Form jetzt eine halbe Stunde geht, kannst du den Ofen auf 175°C Umluft vorheizen und den Guss zubereiten: Dafür die Sahne mit dem Zucker und der Butter erwärmen. Haferflocken und Mandeln zugeben. Einmal aufkochen und dann etwas abkühlen lassen. Wenn der Teigboden ein klein wenig aufgegangen ist, den Guss löffelweise über die Himbeeren geben und vorsichtig verstreichen. Es dürfen hier und da ruhig noch ein paar Himbeeren durchschauen. Im Ofen für 25-30 Minuten goldbraun backen. Wir fanden diese Schnitten so gut, ich werde jetzt gleich nochmal eine Version backen - diesmal mit Äpfeln, Rosinen und Gewürzen.



GOOD TO
KNOW 

Glücklich

Hafer sorgt fürs Wohlfühl! Durch die Kohlenhydrate kommt im Organismus ein Prozess in Gang, an dessen Ende der Neurotransmitter Serotonin ausgeschüttet wird, der z. B. Hunger, Schlaf und Wohlbefinden reguliert. Je mehr Kohlenhydrate desto höher die Serotinausschüttung und desto besser das Wohlbefinden und die Stimmung.

Hafer
Die Alleskörner



BEHYFLORA- KNUSPRIG & FEIN

Claudia Zesewitz

KNUSPRIG-FEIN.DE

Hafer INTERVIEW

Hallo! Ich bin Claudia und die Stimme hinter Behyflora – Knusprig & Fein. Als Kind der späten 80er bin ich mit dem Surren von Modems und den ersten Blogs aufgewachsen und führte aus Neugierde schon recht bald ein Internet-Tagebuch unter dem Fantasie-Namen „Behyflora“.

Als einige Jahre später die themenbezogenen Blogs entstanden, war für mich schnell klar, in welche Richtung es mit meinen persönlichen Geschichten gehen könnte und dass ein Blog wesentlich mehr kann als nur ein öffentliches Tagebuch zu sein. So kam ich auf die Idee, eigene Rezepte zu veröffentlichen, und fühlte mich schon recht bald auch in der Food-Fotografie zu Hause. Doch das Geschichten-Erzählen ließ mich nie ganz los. Deswegen begann ich irgendwann, genau diese beiden Dinge miteinander zu verbinden. Dabei herausgekommen ist Behyflora – Knusprig & Fein, ein vegetarischer Foodblog, der von Geschichten lebt. Besonders wichtig ist mir auf knusprig-fein.de die ständige Weiterentwicklung. Wie auch ich mich verändere, so verändert sich der Blog mit. Des-

wegen gibt es neben vegetarischen Rezepten auch öfter mal Ausflüge in „meine Küchenphilosophie“ oder in einige ferne Länder, aus denen ich nicht selten Rezepte mitbringe. Die Abwechslung auf meinem Blog ist mir ebenso wichtig wie in meiner Küche. Doch ohne etwas Olivenöl und frische Kräuter als Würze geht es weder in meinen Rezepten noch in meinen Geschichten. Deswegen darf der grüne Pfeffer gerne mal zusammen mit Gin und Olivenöl ein Stelldichein in der Pasta-Sauce haben oder Haferflocken mit Zimt und Ahornsirup eine zarte Liaison in Form von Hafermilch eingehen.

Hauptsache am Ende ist meine Neugierde gestillt. Denn im Leben genau wie in meinen Geschichten und Rezepten halte ich es wie G. W. F. Hegel: „Nichts kommt ohne Interesse zustande.“

”

AUF BEHYFLORA – KNUSPRIG & FEIN GIBT ES NEBEN VEGETARISCHEN REZEPTEN AUCH ÖFTER MAL AUSFLÜGE IN MEINE KÜCHENPHILOSOPHIE ODER IN EINIGE FERNE LÄNDER, AUS DENEN ICH NICHT SELTEN REZEPTE MITBRINGE.

WAS VERBINDEST DU MIT HAFER?

Hafer ist für mich ein Allrounder in der Küche. Egal ob süß, deftig oder zart. Ob als Mittagessen, Frühstück oder Abendessen. Hafer passt dank der unterschiedlichen Zubereitungsmöglichkeiten immer.

WAS WÜRDST DU LEUTEN SAGEN, DIE HAFER LANGWEILIG FINDEN?

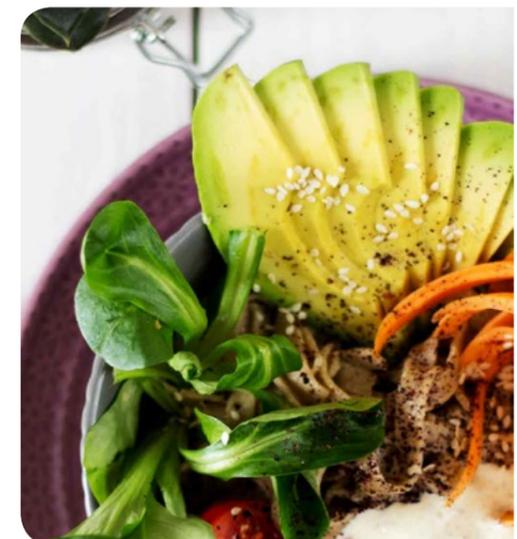
Probier mal meine Hafer-Scones!

WAS IST DEIN LIEBLINGS-HAFERPRODUKT?

Ich liebe den kräftigen Geschmack von kernigen Haferflocken. Denn hier hat man auch im Müsli noch ordentlich was zwischen den Zähnen. Selbst wenn man sie als Overnight-Oats einweicht, hat man noch etwas zu kauen. Das finde ich super!

WAS IST DAS BESONDERE AN DEINEM HAFER-REZEPT?

Mein Rezept ist aus absoluter Neugierde entstanden und ein echtes Experiment gewesen. Aber warum sollten Nudeln aus Hafermehl eigentlich nicht funktionieren?





HAFERNUDELN IN DER BUDDAH-BOWL



ZUBEREITUNGSZEIT

plus 1 Stunde
Ruhezeit



PORTIONEN

ZUTATEN

- 300 g Hafermehl
- 3 Eier
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- getrocknete Kräuter deiner Wahl
- evtl. etwas Wasser
- Gemüse und Dressing nach Belieben

ZUBEREITUNG

Mische Hafermehl mit Eiern, Olivenöl, Kräutern und Salz und forme daraus eine Kugel. Falls es notwendig sein sollte, füge noch etwas Wasser hinzu, um den Teig geschmeidig zu machen. Wenn er sich wie ein weiches Ohrläppchen anfühlt und nicht mehr an den Fingern klebt, ist er perfekt. Jetzt darf die Teigkugel mindestens eine Stunde bei Zimmertemperatur, dicht in Folie gewickelt ruhen. Erst dadurch verbinden sich die Klebstoffe im Teig und du kannst ihn besser ausrollen.

Nach der Ruhezeit nochmal kräftig durchkneten und anschließend stückchenweise mehrmals durch die Nudel-Maschine drehen. Du merkst schon, wenn der Teig soweit ist und sich bequem ausrollen lässt. Sobald du schön lange zusammenhängende Platten

auswalzen kannst ist, der Teig perfekt und du kannst ihn dünn ausrollen. Entweder schneidest du deine Hafernudeln nun per Hand oder schickst sie nochmal durch den Schneid-Aufsatz.

Lass die Nudeln nun etwas antrocknen und koche sie für etwa 4 bis 5 Minuten in Salzwasser bis sie oben schwimmen und gar sind. Für die Buddha-Bowl gib die Hafernudeln einfach in eine Schüssel und kombiniere sie mit deiner liebsten Rohkost, etwas Salat und einem leckeren Joghurt-Dressing.



Größe

GOOD TO
KNOW



Die Kohlenhydrate im Hafer füllen die Energiespeicher im Körper wieder auf. Komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe lassen den Blutzuckerspiegel kontrolliert ansteigen – das hält länger satt und verhindert einen abrupten Leistungsabfall. So gelingt der Start in einen aktiven, großartigen Tag!

Hafer
Die Alleskörner



FEIERTÄGLICH

Sarah Renziehausen



FEIERTAEGLICH.DE/

Mein Name ist Sarah Renziehausen und ich lebe in der schönen Stadt Hamburg. Ich arbeite freiberuflich als Designerin und schreibe leidenschaftlich meinen Blog "feiertaglich – das schöne Leben"

Auf diesem Blog www.feiertaglich.de sammle und teile ich meine kleinen und großen Glücksmomente im Alltag. Wie der Name des Blogs schon verrät, habe ich es mir hier zur Aufgabe gemacht, jeden Tag zu feiern und das Besondere auch in den kleinen Dingen zu sehen. Eben weil das nicht immer so einfach umsetzbar ist, blogge ich seit April 2014 genau darüber, um mich selbst zu überprüfen, zu motivieren, aber auch, um meine Leser zu inspirieren, das Beste aus jedem Tag zu machen. Viele meiner Glücksmomente sind kulinarisch, daher ist mittlerweile eine Rezeptsammlung mit süßen und herzhaften Lieblingsrezepten zusammengelassen. In der letzten

Zeit experimentiere ich viel mit gesunden Rezepten, zuckerfrei und glutenfrei, die uns glücklich machen, aber auch unserer Gesundheit gut tun. Kunterbunte gesunde Bowls, ob fruchtige Smoothie-Bowls oder herzhaft Buddha-Bowls, gehören momentan zu meinen Favoriten.

Ich liebe es, alles Mögliche in der Küche auszuprobieren, Aromen zu kombinieren, Inspirationen zu sammeln und immer wieder neue Gerichte zu kreieren. Dabei schaffen es nur die besten Rezepte auf den Blog. Zum Glück gelingen viele meiner Experimente auf Anhieb, doch manchmal geht natürlich auch mal etwas gehörig daneben. Gerade beim Backen kommt es ja auf genaue Verhältnisse der Zutaten an und es kann auch mal mehrere Anläufe brauchen, bis der Kuchen die gewünschte Konsistenz oder den richtigen Geschmack hat. Neulich zum Beispiel zerbröselten mir meine Energieriegel nach dem Backen



WIE DER NAME DES BLOGS SCHON VERRÄT, HABE ICH ES MIR HIER ZUR AUFGABE GEMACHT, JEDEN TAG ZU FEIERN UND DAS BESONDERE AUCH IN DEN KLEINEN DINGEN ZU SEHEN.

so sehr, dass ich sie nur noch als Frühstücksmüsli essen konnte. (So etwas sieht und liest man übrigens dann auf meinem [Instagram-Kanal](#) :-)) War aber auch lecker. Manchmal ist bekanntlich der Weg das Ziel.

Generell verwende ich in meiner Küche hochwertige Zutaten, achte auf Herkunft und Qualität. Größtenteils kommen Bio-Produkte auf unsere Teller. Denn unsere Ernährung ist schließlich unser Benzin, das uns Kraft geben und uns bei Laune halten soll. Hin und wieder gibt es auch

DIY's, Reiseberichte oder anderes, was mich inspiriert und mir Laune macht, auf meinem Blog zu lesen. Fotografie & Styling sind schon lange meine Leidenschaften. Ich liebe es, Food und andere Dinge in Szene zu setzen und ins beste Licht zu rücken. Hier darf sich die Kreativität einfach austoben. Der Blog soll nicht zu viele selbst auferlegte Regeln haben, sondern meine Spielweise sein und bleiben. Ich erfinde gerne immer wieder neu und hoffe, damit auch meine Leser zu inspirieren, feiertaglich gelaunt zu sein.

WAS VERBINDEST DU MIT HAFER?

In erster Linie Kindheit. Meine Oma hat mir immer Haferbrei gekocht, mit ganz viel Kakao. Ich erinnere mich genau an dieses warme Gefühl im Bauch und im Herzchen.

WAS WÜRDST DU LEUTEN SAGEN, DIE HAFER LANGWEILIG FINDEN?

Kommt mal zu mir zum Frühstück :-)

WAS IST DEIN LIEBLINGS-HAFERPRODUKT?

Einfache Haferflocken, gerne glutenfrei. Aus ihnen kann man alles ma-

chen: Knuspriges Granola, Haferbrei oder schnell im Mixer gemahlen, werden sie zum Mehl und dann zum Kuchen.

WAS IST DAS BESONDERE AN DEINEM HAFER-REZEPT?

Mein Rezept ist super flexibel. Mit meinem kleinen illustrierten Leitfaden zur Zubereitung von Haferbrei kann jeder selbst kreativ werden und sich sein Lieblingsfrühstück zusammenstellen.

Hafer
INTERVIEW





ZUBEREITUNGSZEIT



PORTION

HIMBEER-KOKOS-OATMEAL MIT VANILLE



ZUTATEN

- 50 g zarte Haferflocken (glutenfrei)
- 200 ml Kokosmilch
- 1-2 TL Agavendicksaft
- 1/4 TL Bourbonvanillepulver
- ca. 80 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 2-3 EL Kokosraspel
- 1 EL Kokosflakes

ZUBEREITUNG

Haferflocken mit Milch, 1 EL Kokosraspeln, Agavendicksaft, Vanille und 40 g Himbeeren in einem kleinen Topf verrühren.

Unter Rühren auf kleiner Flamme erhitzen und 2-3 Minuten köcheln lassen, bis ein Brei entstanden ist. Dabei die Himbeeren zerdrücken und unter rühren. Oatmeal in einer Schüssel anrichten und mit Himbeeren, Kokosraspeln und Kokosflakes servieren.

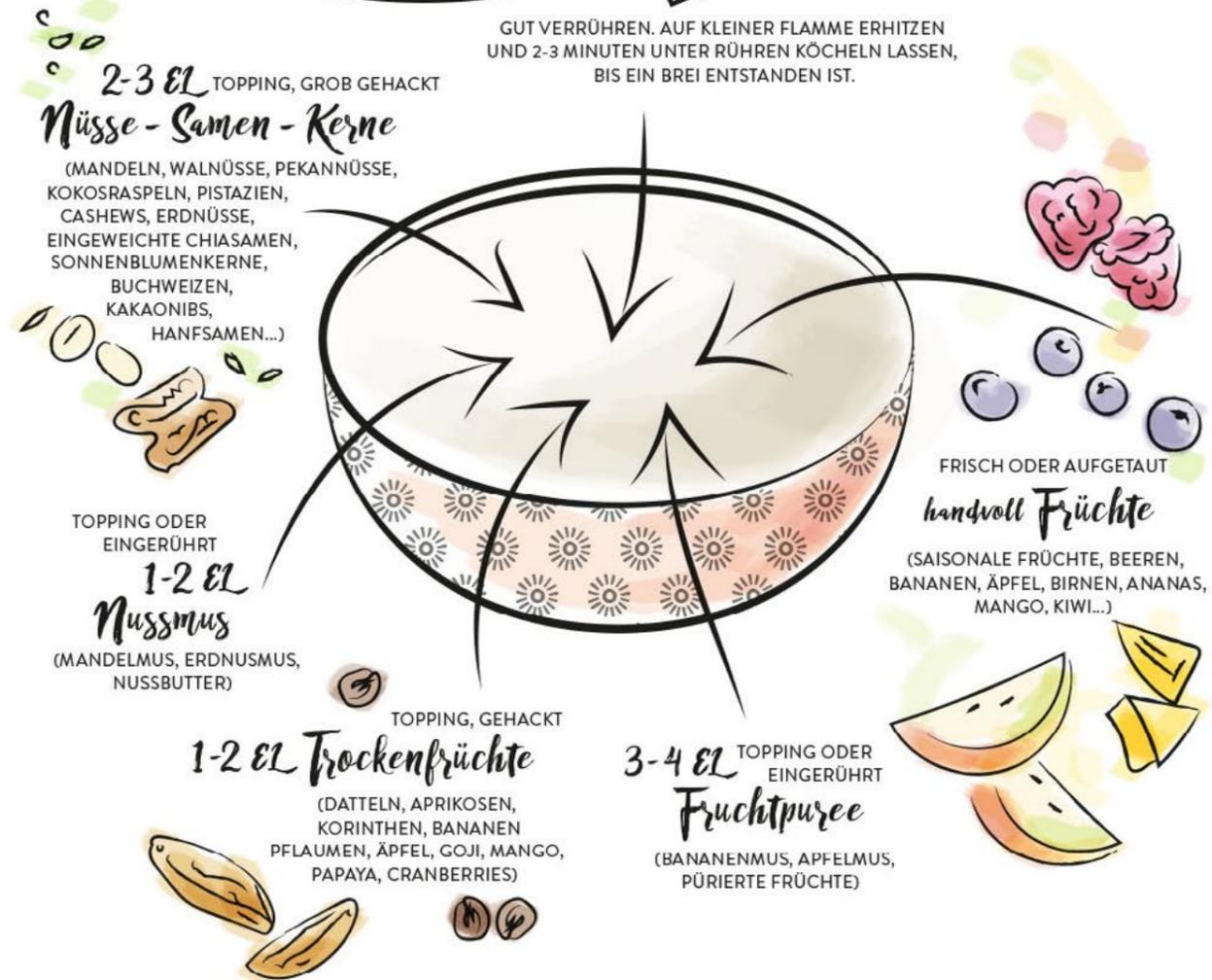


Oatmeal

(Porridge-Haferbrei) ...EIN KLEINER LEITFADEN

50g Haferflocken + 200ml Flüssigkeit
(WASSER, MANDELMILCH, HAFERMILCH, CASHEWMILCH, KUHMILCH, ZIEGENMILCH, SAFT...)
 + Gewürze + 1-2 TL Süsse
(ZIMT, KARDAMOM, VANILLE, TONKA, KAKAO, KURKUMA, CHAI) (HONIG, AGAVENDICKSAFT, AHORNIRUPI)

GUT VERRÜHREN. AUF KLEINER FLAMME ERHITZEN UND 2-3 MINUTEN UNTER RÜHREN KÖCHELN LASSEN, BIS EIN BREI ENTSTANDEN IST.



GOOD TO
KNOW 

Stärke

Beim Sport können die Kohlenhydrate als Energiereserve für den Endspurt in Form von Glykogen in Muskeln und Leber gespeichert werden. Dazu ist Hafer reich an Magnesium, das die Reizübertragung von Nerven auf Muskeln unterstützt, sowie an Eisen, das für den Sauerstofftransport im Blut sorgt und somit die Leistungsfähigkeit stabilisiert.

Hafer
Die Alleskörner



LISAS LOVELY WORLD

Lisa Rosam



LISASLOVELYWORLD.DE

Ich heiße Lisa und blogge seit August 2014 auf meinem Blog *lisas lovely world* rund um die Themen Beauty, Food und Lifestyle. Anfangs beschäftigte ich mich nur mit dem Thema Beauty, doch mit der Zeit nahm das Thema Food immer mehr und mehr Platz ein. Ein Teil hat auch dazu beigetragen, dass ich (vor ein paar Jahren) in meine erste eigene Wohnung gezogen bin und die Freiheit hatte, mich in der Küche voll und ganz austoben zu können – und das habe ich natürlich auch getan bzw. tue ich immer noch.

Gesunde Ernährung spielt jedoch schon seit der Gründung meines Blogs eine große Rolle für mich und so findet man auf meinem Blog auch fast nur „gesunde“ Rezepte. In der Küche findet man bei mir immer Haferflocken. Zum Frühstück dürfen bei mir Haferflocken einfach nie fehlen. Mit Haferflocken kann man einfach alles zaubern, z.B. Porridge, Pancakes oder Waffeln. Raffinierten Zucker hingegen findet man in meiner Küche nie, da ich immer Süßungsmittel wie z.B. Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig verwende. Am meisten Spaß macht mir das Zubereiten von Frühstück, was ich auch am Besten kann.

Auf meinem Blog kommen Frühstücks-Rezepte deshalb nie zu kurz. Pancakes, Waffeln und Acai Bowls sind schon „Grundnahrungsmittel“ für mich geworden. Vor allem auf meine Pancakes bin ich immer richtig stolz – natürlich in der gesunden Variante! In Reis kochen hingegen bin ich untalentiert, ich bekomme es einfach NIE hin, ohne ihn anbrennen zu lassen. Und am liebsten mag ich ja die italienische Küche! Dementsprechend gehört Pizza auch zu meinen absoluten Lieblingsessen, natürlich immer selbstgemacht von mir oder vom Italiener. Fertigprodukte hingegen habe ich alle aus meiner Wohnung verbannt. Auch wenn ich sehr auf eine gesunde Ernährung achte, gehe ich am liebsten Burger oder Pizza essen. Trotz einer gesunden Ernährung sollte es keine Verbote geben – die Abwechslung macht's!

Hafer INTERVIEW

„VOR ALLEM AUF MEINE PANCAKES BIN ICH IMMER RICHTIG STOLZ — NATÜRLICH IN DER GESUNDEN VARIANTE.“

WAS VERBINDEST DU MIT HAFER?

Mit Hafer verbinde ich meistens nur Haferflocken, obwohl es noch viel mehr Haferprodukte gibt! Und Haferflocken wiederum verbinde ich mit Porridge.

WAS WÜRDST DU LEUTEN SAGEN, DIE HAFER LANGWEILIG FINDEN?

Hafer wird meistens nur mit „Haferbrei“ in Verbindung gebracht, obwohl es mittlerweile so viele gute Porridge-Rezepte gibt, die die Leute erst einmal probieren sollten. Aber es wird auch oft vergessen, dass mit Hafer herzhaftere Rezepte zubereitet werden können, die genauso lecker sind.

WAS IST DEIN LIEBLINGS-HAFERPRODUKT?

Ganz klar: Haferflocken!

WAS IST DAS BESONDERE AN DEINEM HAFER-REZEPT?

Mein Hafer-Rezept ist eine Geschmacksexplosion - getreidig, salzig und süß zugleich!





ZUBEREITUNGSZEIT



WÜRFEL

SCHAFSKÄSEWÜRFEL MIT HONIG UND GERÖSTETEN HAFERFLOCKEN



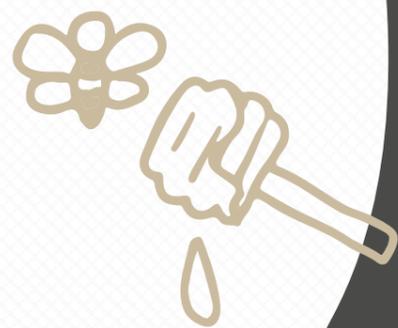
ZUTATEN

- 200 g Schafs- oder Ziegenkäse
- 3 EL Hafermehl
- 2 EL Honig
- 3 EL grobe Haferflocken
- optional Gewürze (z.B. Thymian, Rosmarin oder Zimt)

ZUBEREITUNG

Schafskäse in Würfel schneiden. Die Würfel in Hafermehl von allen Seiten panieren. Alternativ könnt ihr auch gemahlene Mandeln oder Haselnüsse benutzen, was für ein nussigeren Geschmack sorgt. Haferflocken in einer Pfanne (ohne Fett!) anrösten.

Honig etwas erwärmen damit er schön flüssig wird. Für den besonderen Geschmack könnt ihr den Honig auch noch etwas würzen. Vor allem Thymian, Rosmarin oder Zimt harmonieren super mit dem Schafskäse und Haferflocken. Die einzelnen Würfel dann im Honig wälzen. Es sollte alles schön bedeckt sein! Ich habe eine Hälfte nur mit Honig und die andere Hälfte mit Honig und Thymian paniert. Und dann können die Würfel auch schon mit den gerösteten Haferflocken paniert werden. Nur noch schön auf den Teller anrichten und schon habt ihr leckere Würfel zum Snacken!





EINFACH MAL EINFACH

Heidi Rabbach



Hallo! Ich bin Heidi von Einfachmaleinfach.de. Einfach mal einfach entstand Ende 2014 aus dem Wunsch heraus, anderen die Dinge weiterzugeben, die mir das Leben als Mutter von drei Kindern leichter machen. Insofern verstehe ich Einfach mal einfach nicht als Food Blog, auch wenn einfache Rezepte eine große Rolle spielen.

Ich möchte gern vermeiden, dass meine Kinder Essen in erster Linie mit Boxen und Tüten assoziieren oder ihr Geschmack so von Aromen und Geschmacksverstärkern geprägt wird, dass eine echte Erdbeere im Joghurt uninteressant ist. Gleichzeitig habe ich einen limitierten Vorrat an Energie und kann mir im Interesse meiner mentalen Gesundheit keinen Perfektionismus mehr leisten – sei es in der Küche, in Ernährungsfragen oder in der Haushaltsführung.

Deshalb ist das erklärte Ziel von Einfach mal einfach, den Alltag so zu vereinfachen, dass mehr Zeit bleibt, das Leben zu genießen. Je nach Lebensphase kann

Vereinfachung dann heißen, dass ich auch mit wenig Zeit möglichst unabhängig von kommerziellen Produkten sein möchte und Gewürzmischungen, Putzmittel, Brot oder Joghurt unkompliziert selber mache. Doch es kann auch bedeuten, dass ich mehr als alles andere schnelle selbstgemachte Abkürzungen für das wuselige Familienleben benötige. Ein weiterer Aspekt kann sein, mich dem Thema Stressabbau in meinem Leben zu widmen, insbesondere wenn Ernährungs-Überzeugungen und Perfektionismus zunehmend Dauerstress im Alltag erzeugen.

Somit würde ich gern sagen, dass in meiner Küche niemals fertiger Pizzateig zu finden ist, doch auch der muss ab und zu herhalten, wenn das Leben holprig wird. Was ich jedoch immer im Haus habe, sind tatsächlich Haferflocken. Meine Kinder lieben sie als Porridge, einfach mit Milch oder sogar pur, wovon ich vom Putzaufwand her weniger begeistert bin...

WAS VERBINDEST DU MIT HAFER?

Haferflocken haben mir meine Eisenwerte in den letzten zwei Schwangerschaften so stabil gehalten, dass ich keine Eisenpräparate mehr einnehmen musste, weshalb ich sie umso mehr liebe. Entsprechend viele Rezepte rund um Hafer finden sich deshalb auf Einfach mal einfach. Ich fände es toll, wenn diese bescheidene Flocke wieder in jedem Haushalt zu finden ist.

WAS WÜRDST DU LEUTEN SAGEN, DIE HAFER LANGWEILIG FINDEN?

Ich kann durchaus verstehen, wenn jemand zögerlich reagiert, sobald von „Frühstücksbrei“ die Rede ist - zu naheliegend ist die Assoziation mit Haferschleim als Schonkost für Magenpatienten. Doch das Image wird diesem tollen Getreide nicht gerecht, denn es gibt unzählige moderne Möglichkeiten der Anwendung - sei es als Beeren-Porridge, der aus Hafergrütze über Nacht zubereitet werden kann, als Cookies mit Rosinen, als Füllmittel in Kuchentrüffeln oder eben als schneller Snack in Form dieser Erdbeer-Mandel-Bällchen.

„**DAS ERKLÄRTE ZIEL VON EINFACH MAL EINFACH IST, DEN ALLTAG SO ZU VEREINFACHEN, DASS MEHR ZEIT BLEIBT, DAS LEBEN ZU GENIESSEN.**“

WAS IST DEIN LIEBLINGS-HAFERPRODUKT?

Hafergrütze, das Äquivalent zu den im englischen Sprachraum sehr beliebten steel-cut oats, denn es erlaubt mir die Zubereitung von Porridge über Nacht. Doch ganz einfache kernige Haferflocken teilen sich diesen ersten Platz mit Hafergrütze.

WAS IST DAS BESONDERE AN DEINEM HAFER-REZEPT?

Diese Erdbeer-Mandel-Bällchen zeichnen sich als praktische und portable Energiebällchen vor allem durch die Verwendung frischer Beeren aus. Die meisten Rezepte für derartige Snacks basieren meist auf getrockneten Früchten und sind entsprechend süß. Diese Bällchen weisen jedoch nur eine sehr dezente Süße auf und können je nach verwendeten Beeren sogar etwas säuerlich sein.



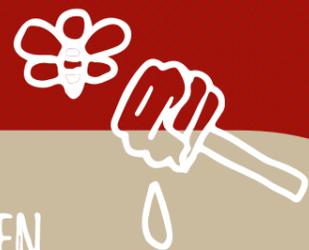


ZUBEREITUNGSZEIT



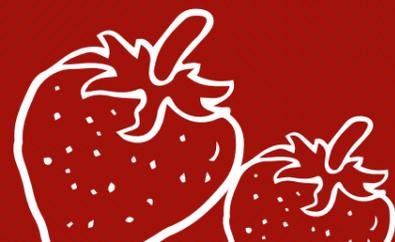
BÄLLCHEN

ERDBEER-MANDEL-BÄLLCHEN



ZUTATEN

- 150 g Erdbeeren, gewaschen und vom Strunk befreit
- 100 g Haferflocken, kernig
- 40 g Mandelstifte
- 2 EL Mandelmus
- 2 EL Kokosmehl oder gemahlene Kokosraspel
- 2 EL Honig
- 1 EL Kokosöl
- 1 Messerspitze Vanillepaste
- 50-60 g Haferflocken, feinblatt
- 2 EL gemahlene Mandeln zum Umhüllen
- Optional: 2 EL Erdbeer-Fruchtpulver (aus gefriergetrockneten Erdbeeren)



ZUBEREITUNG

Alle Zutaten von Erdbeeren bis Kokosöl in eine Küchenmaschine mit Messereinsatz oder einen Häcksler geben und zu einer gleichmäßigen Masse verarbeiten. Für einen intensiveren Erdbeer-Geschmack können optional noch zwei Esslöffel Erdbeer-Fruchtpulver dazugeben werden. Jetzt je nach Feuchtigkeit teelöffelweise feine Haferflocken zugeben, bis sich die Masse zu kleinen Bällchen formen lässt, ohne sehr zu kleben.

Mit einem Tee- oder Esslöffel den Teig portionieren und zu kleinen Kugeln formen.

Die gemahlene Mandeln jetzt in eine kleine Schale geben und die Bällchen nacheinander darin rollen, bis sie von einer dünnen Mandelhülle umgeben sind. Auch hier kann ein Teelöffel Fruchtpulver unter die gemahlene Mandeln gemischt werden, um eine intensivere Farbe zu erzielen.

GOOD TO
KNOW 

Lässig

Lässig, locker, leicht fühlt man sich auch, wenn die Verdauung gut funktioniert. Dafür ist der lösliche Ballaststoff Beta-Glucan im Hafer besonders wichtig. Durch das Beta-Glucan erhöht sich im Darm die Menge an nützlichen Bakterien, die die Darmflora (Mikrobiota) stabilisieren.

Hafer
Die Alleskörner



IMPRESSUM

AUSGABE 2018

KREATIVE BLOGS & LECKERE HAFERREZEPTE

Hafer Die Alleskörner

Verband der Getreide-, Mühlen- und Stärkewirtschaft VGMS e.V.
Neustädtische Kirchstraße 7A
10117 Berlin

Mail: info@alleskoerner.de

Fotos (außer Portrait- und Rezeptfotos der Blogs):

Hafer Die Alleskörner; © deniskarpenkov / fotolia; © kobeza / fotolia

Gestaltung: [brot&salz](http://brot&salz.com) | www.brotsalz.com

ALLESKOERNER.DE

FACEBOOK.COM/HAFERDIEALLESKOERNER

Hafer
Die Alleskörner

ALLESKOERNER.DE