



**Hafer**  
Die Alleskörner

**Hafer – Natürlich genießen!**

Einfach | Vielseitig | Lecker

## Vom Haferkorn zum Lebensmittel

Hafer wird in Deutschland und anderen Ländern Europas seit Jahrhunderten angebaut. Im Ackerbau gilt Hafer als „Gesundungsfrucht“, die in der Fruchtfolge zur Regeneration des Bodens beiträgt. Auch in der menschlichen Ernährung kann Hafer aufgrund seines Nährstoffprofils zur „Gesundung“ bzw. vor allem zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung beitragen.

Auf dem Feld ist Hafer leicht von anderen Getreiden zu unterscheiden. Denn Hafer besitzt keine Ähren, sondern Rispen, die eine glockenähnliche Form haben. Hafer ist ein Sommergetreide, die Aussaat erfolgt im Frühjahr, geerntet wird meist Ende Juli oder Anfang August. Nach dem Ernten muss Hafer, wie unter anderem auch Gerste, Dinkel und Reis, geschält werden. Denn die Spelze, die den Kern umgebende Schale, ist fest mit dem Kern verwachsen. Da sie für den Menschen nicht essbar ist, wird das Korn in einer Schälmaschine entspelzt.

Haferflocken und viele andere Hafererzeugnisse sind **Vollkornprodukte**. Sie werden schonend aus allen Bestandteilen des Haferkorns verarbeitet, d. h. aus dem Mehlkörper im Inneren des Korns sowie aus dem Keim und den Randschichten. Gerade Keim und Randschichten enthalten Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe, die für die Ernährung des Menschen wertvoll sind.

Nach dem Abschälen der Spelze wird der Haferkern gedarrt (Wärmebehandlung), gedämpft und wieder getrocknet. Beim Darren werden die Kerne für das Auswalzen zu Flocken vorbereitet. Fettsplattende Enzyme werden inaktiviert, so dass Hafererzeugnisse länger haltbar sind. Darüber hinaus wird die Haferstärke teilweise aufgeschlossen, dies macht die Haferprodukte noch besser verdaulich. Auch das typische nussartige Aroma bildet sich in der Darre heraus.

| Ausgewählte Nährstoffe in Hafer        | Referenzmenge <sup>1</sup> | Gehalt in 100 g Haferflocken | Gehalt in einer Portion 40 g Haferflocken | Beitrag zur Referenzmenge pro 40 g Haferflocken <sup>1</sup> |
|--|----------------------------|------------------------------|---|--|
| <b>Energie kJ/kcal</b>                 | <b>8400/2000</b>           | <b>1554/368</b>              | <b>622/147</b>                            | <b>7,4 %</b>   |
| <b>Fett</b>                            | 70 g                       | 7,0 g                        | 2,8 g                                     | 4,0 %  |
| davon gesättigte Fettsäuren            | 20 g                       | 1,2 g                        | 0,5 g                                     | 2,4 %  |
| davon einfach ungesättigte Fettsäuren  | k. A.                      | 2,8 g                        | 1,1 g                                     | k. A.  |
| davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren | k. A.                      | 2,5 g                        | 1,0 g                                     | k. A.  |
| <b>Kohlenhydrate</b>                   | 260 g                      | 58,7 g                       | 23,5 g                                    | 9,0 %  |
| davon Zucker                           | 90 g                       | 0,7 g                        | 0,3 g                                     | 0,3 %  |
| <b>Ballaststoffe<sup>2</sup></b>       | 30 g                       | 10,0 g                       | 4,0 g                                     | 13,3 %   |
| davon Beta-Glucan <sup>3</sup>         | 3 g                        | 4,5 g                        | 1,8 g                                     | 60,0 %   |
| <b>Eiweiß</b>                          | 50 g                       | 13,5 g                       | 5,4 g                                     | 10,8 %   |
| <b>Salz</b>                            | 6 g                        | 0,017 g                      | 0,007 g                                   | 0,1 %  |
| <b>Mineralstoffe</b>                   |                            |                              |   |  |
| Phosphor                               | 700 mg                     | 430 mg                       | 172 mg                                    | 24,6 %   |
| Magnesium                              | 375 mg                     | 130 mg                       | 52 mg                                     | 13,9 %   |
| Kalium                                 | 2000 mg                    | 397 mg                       | 159 mg                                    | 7,9 %  |
| <b>Spurenelemente</b>                  |                            |                              |   |  |
| Mangan                                 | 2 mg                       | 4,50 mg                      | 1,80 mg                                   | 90,0 %   |
| Kupfer                                 | 1 mg                       | 0,53 mg                      | 0,21 mg                                   | 21,2 %   |
| Zink                                   | 10 mg                      | 4,30 mg                      | 1,72 mg                                   | 17,2 %   |
| Eisen                                  | 14 mg                      | 5,80 mg                      | 2,32 mg                                   | 16,6 %   |
| <b>Vitamine</b>                        |                            |                              |   |  |
| K Phyllochinon                         | 75 µg                      | 63,00 µg                     | 25,20 µg                                  | 33,6 %   |
| B1 Thiamin                             | 1,1 mg                     | 0,59 mg                      | 0,24 mg                                   | 21,5 %   |
| B9 Folsäure                            | 200 µg                     | 87,00 µg                     | 34,80 µg                                  | 17,4 %   |
| H Biotin                               | 50 µg                      | 20,00 µg                     | 8,00 µg                                   | 16,0 %   |
| B5 Pantothenensäure                    | 6 mg                       | 1,10 mg                      | 0,44 mg                                   | 7,3 %  |

<sup>1</sup> Referenzmengen für die Zufuhr von Energie und ausgewählten Nährstoffen, die keine Vitamine oder Mineralstoffe sind, sowie für die tägliche Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen gemäß EU-VO 1169/2011. Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400kJ/2000kcal)

<sup>2</sup> Referenzmenge = Zufuhrempfehlung für Ballaststoffe der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

<sup>3</sup> Senkung des Cholesterinspiegels bzw. Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei täglicher Aufnahme von 3 g Hafer-Beta-Glucan (EU-VO 1160/2011, 432/2012)

Quellen: Souci/Fachmann/Kraut 2008 Nährwert-Tabellen; Huth/Burkard 2004 Ballaststoffe

## Die Produkte aus Hafer

Bereits die ganzen **Haferkerne** werden abgepackt und als solche vor allem in Reformhäusern und Biosupermärkten angeboten. **Hafergrütze** entsteht, wenn der Haferkern in kleine Stücke geschnitten wird. Hafergrütze wird als eigenständiges Lebensmittel verkauft und ist Ausgangsprodukt für weitere Hafererzeugnisse.

Bei der Herstellung von **kernigen Haferflocken** oder **Großblattflocken** werden die ganzen Kerne zu Flocken ausgewalzt. Für **zarte Haferflocken** oder **Kleinblattflocken** werden die Haferkerne zunächst zu Grütze geschnitten. Die kleinen Stücke werden dann zu Flocken gewalzt.

**Haferkleie** besteht vorrangig aus den Randschichten und dem Keim des Haferkerns. Da diese beiden Kernbestandteile nährstoffreich sind, hat Haferkleie einen besonders hohen Gehalt an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Zudem hat Haferkleie je nach Produktvariante einen um 40 bis 80 Prozent höheren Ballaststoffanteil als Haferflocken. Haferkleie wird in Form von Grieß und von löslichen Flocken angeboten. Für **Haferkleie-Grieß** werden Randschichten und Keim grob gemahlen. **Lösliche Haferkleie-Flocken** werden über ein besonderes Verfahren aus gemahlenem Haferkleie-Grieß hergestellt.

Darüber hinaus gibt es auch **lösliche Haferflocken**. Diese werden aus Hafervollkornmehl über ein besonderes Verfahren zu hauchdünnen Flocken gewalzt, die sich in Flüssigkeit auflösen.



Für **Hafermehl** werden Haferflocken oder Grütze fein vermahlen.

**Hafercerealien** entstehen in unterschiedlichen Herstellungsverfahren:

Für **extrudierte Cerealien** wird aus Hafermehl und weiteren Zutaten ein Teig gekocht und anschließend unter Druck in eine Verdichtungsschnecke („Extruder“, vergleichbar mit einem Fleischwolf) gepresst. Beim Austritt verdampft Wasser, das Produkt verfestigt sich. So erhält man haltbare, knusprige Produkte in verschiedenen Formen.

Für **gepuffte Cerealien** werden ganze Haferkerne Dampf und Druck ausgesetzt. Durch plötzlichen Druckabfall verdampft das enthaltene Wasser und die Stärke wandelt sich um. Die Kerne blähen sich auf und werden fest.

Ein innovatives Produkt ist der **Haferdrink**. Er ist geeignet für Menschen, die Kuhmilch nicht vertragen, die weniger tierische Lebensmittel verzehren oder sich ganz vegan ernähren möchten. Der Haferkern wird gemahlen, dabei werden Wasser und Ferment, das die Stärke zum Teil zu Zuckerbausteinen abbaut, hinzugefügt. Nach Abscheidung der unlöslichen Bestandteile bleibt die süßlich schmeckende Basis für den Haferdrink. Je nach Geschmacksrichtung wird er mit weiteren Zutaten abgeschmeckt und für längere Haltbarkeit ultrahochoverhitzt und steril abgefüllt.

# Hafer – der Vollkorn-Allrounder

## Frühstück im Vergleich

|                                  | Referenz-<br>menge <sup>1</sup> | Beitrag zur Referenzmenge   |  |   |
|----------------------------------|---------------------------------|---|--|---|
|                                  |                                 | Müsli:<br>40 g Hafer-<br>flocken,<br>125 ml fett-<br>arme Milch,<br>1 Banane<br>(200 g) | Porridge:<br>40 g Hafer-<br>flocken,<br>250 ml fett-<br>arme Milch,<br>50 g Erd-<br>beeren | 2 Scheiben<br>Weizen-<br>mischbrot,<br>14 g Butter,<br>20 g Kirsch-<br>konfitüre,<br>30 g Gouda |
| <b>Energie kJ/kcal</b>           | <b>8400/2000</b>                | <b>19,5 %</b>   | <b>14,2 %</b>  | <b>19,6 %</b>   |
| <b>Fett</b>                      | <b>70 g</b>                     | <b>7,4 %</b>  | <b>10,0 %</b>  | <b>28,5 %</b>   |
| davon gesättigte Fettsäuren      | 20 g                            | 9,3 %   | 14,9 %   | 67,0 %  |
| <b>Kohlenhydrate</b>             | <b>260 g</b>                    | <b>26,7 %</b>   | <b>14,7 %</b>  | <b>15,7 %</b>   |
| davon Zucker                     | 90 g                            | 45,3 %  | 16,6 %   | 13,7 %  |
| <b>Ballaststoffe<sup>2</sup></b> | <b>30 g</b>                     | <b>25,3 %</b>   | <b>16,7 %</b>  | <b>9,5%</b>   |
| davon Beta-Glucan <sup>3</sup>   | 3 g                             | 60,0 %  | 60,0 %   | 0,0 %   |
| <b>Eiweiß</b>                    | <b>50 g</b>                     | <b>23,8 %</b>   | <b>28,3 %</b>  | <b>23,5 %</b>   |
| <b>Salz</b>                      | <b>6 g</b>                      | <b>2,6 %</b>  | <b>5,0 %</b>   | <b>20,4 %</b>   |
| <b>Mineralstoffe</b>             |                                 |   |  |   |
| Phosphor                         | 700 mg                          | 47,1 %  | 59,1 %   | 30,4 %  |
| Magnesium                        | 375 mg                          | 33,9 %  | 23,9 %   | 8,8 %   |
| Kalium                           | 2000 mg                         | 54,3 %  | 31,1 %   | 7,6 %   |
| <b>Spurenelemente</b>            |                                 |   |  |   |
| Kupfer                           | 1 mg                            | 44,0 %  | 28,7 %   | 17,0 %  |
| Zink                             | 10 mg                           | 25,7 %  | 27,0 %   | 19,8 %  |
| Eisen                            | 14 mg                           | 22,0 %  | 20,9 %   | 8,4 %   |
| <b>Vitamine</b>                  |                                 |   |  |   |
| K Phyllochinon                   | 75 µg                           | 34,3 %  | 33,6 %   | 0,0 %   |
| B1 Thiamin                       | 1,1 mg                          | 33,6 %  | 31,2 %   | 9,1 %   |
| B9 Folsäure                      | 200 µg                          | 34,0 %  | 38,9 %   | 0,0 %   |
| H Biotin                         | 50 µg                           | 38,0 %  | 16,0 %   | 0,0 %   |

<sup>1,2,3</sup>s. Fußnoten auf Seite 2

## Die Hafervielfalt in der Küche

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Hafergrütze</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• der Klassiker für Grünkohlgerichte und Grützwurst</li> <li>• wie „Milchreis“ und „Risotto“ zubereitet</li> <li>• als Beilage</li> </ul>  |
| <b>Kernige Haferflocken</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Müsli, Getreide-/Müsliriegel</li> <li>• Gebäck, Muffins, Kuchen, Brot</li> <li>• leicht angeröstet für Desserts</li> </ul>   |
| <b>Zarte Haferflocken</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Müsli, Getreide-/Müsliriegel, Overnight Oats, Bircher Müsli</li> <li>• Porridge, warme Süßspeisen, Pfannkuchen, Pancakes</li> <li>• Gebäck, Muffins, Kuchen, Brot</li> <li>• Desserts</li> <li>• Bratlinge, Frikadellen, Puffer (mit/ohne Hackfleisch)</li> <li>• Panade für Fleisch/Käse</li> <li>• Aufläufe, Gemüse-/Fleischpfannen</li> </ul> |
| <b>Haferkleie</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Müsli, Porridge, warme Süßspeisen</li> <li>• Pfannkuchen, Pancakes</li> <li>• Gebäck, Muffins, Kuchen, Brot</li> <li>• Desserts</li> </ul>   |
| <b>Lösliche Haferflocken</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Smoothies, Shakes, Dips, Müsli, Porridge, Desserts</li> <li>• Suppen</li> <li>• Panade für frittiertes Gemüse</li> <li>• Fleisch-/Gemüseklößchen</li> <li>• Kleinkindnahrung</li> </ul>  |
| <b>Hafermehl</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bis zu einem Drittel der in einem Rezept angegebenen Mehlmenge kann durch Hafermehl ersetzt werden</li> </ul>  |
| <b>Hafercerealien</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Müsli</li> <li>• als Topping für Porridge, Desserts</li> </ul>   |
| <b>Haferdrink</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Getränk, für Müsli, Porridge etc.</li> <li>• Alternative zu Kuhmilch</li> </ul>  |

## Hafer als Lebensbegleiter

Hafer ist ein Vollkorn-Allrounder, der in verschiedenen Lebensphasen und -situationen einen wertvollen Beitrag zur ausgewogenen Ernährung leisten kann.



### Groß

Hafer ist reich an zahlreichen Vitaminen und Mineralstoffen, die vor allem auch für Kinder und Jugendliche wichtig sind. So deckt ein Frühstück mit Haferflocken, Obst und Milchprodukten bereits rund ein Viertel des Tagesbedarfs an Eisen (für die kognitive Entwicklung) und Phosphor (für Wachstum und Knochenentwicklung).

### Glücklich

Am Ende des Abbaus der Kohlenhydrate wird aus der Aminosäure Tryptophan im Gehirn der Neurotransmitter Serotonin gebildet, der z. B. für Hunger, Schlaf und Wohlbefinden relevant ist. Je höher der Gehalt an komplexen Kohlenhydraten, wie bei Hafer, desto mehr Serotonin kann gebildet werden.



### Genial

Fette sind Geschmacksträger und für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E, K) notwendig. Das Fett in Hafer besteht zu 75 Prozent aus wertvollen ungesättigten Fettsäuren, vor allem aus Öl- und Linolsäure, die regulierend auf Cholesterin- und Blutfettspiegel wirken.

### Stark

Das Eiweiß in Hafer hat eine hohe biologische Wertigkeit, d. h. es kann zu großen Teilen in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden. Das Hafer-eiweiß ist eine effektive pflanzliche Eiweißquelle, wird jedoch auch in Verbindung mit Milchprodukten durch tierisches Eiweiß sinnvoll ergänzt. Eiweiß ist unter anderem für den Aufbau von Gewebe und Muskeln wichtig – und das gilt für alle Altersstufen.

### Gesund

Ballaststoffe spielen von Jung bis Alt eine wichtige Rolle im Stoffwechsel und haben positiven Einfluss auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit und die Verdauung. Schlüsselsubstanz im Hafer ist das Beta-Glucan, ein löslicher Ballaststoff. Es senkt den Cholesterinspiegel bzw. hält ihn auf einem normalen Niveau. Hafer-Beta-Glucan bindet u. a. Gallensäuren und fördert deren Ausscheidung. Neue Gallensäuren bildet der Körper mit Hilfe von Cholesterin, das dabei „verbraucht“ wird. Dadurch wird der Cholesterinspiegel reguliert.



### Lässig

Kohlenhydrate sind unerlässliche Energielieferanten für Körper und Geist. Hafervollkornprodukte enthalten vor allem komplexe Kohlenhydrate, die langsam aufgespalten und ins Blut abgegeben werden. So wird der Körper kontinuierlich versorgt und die Leistungsfähigkeit in Schule und Beruf hält länger an. Darüber hinaus kann Hafer auch zum Gewichtsmanagement beitragen, denn komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe können einen länger anhaltenden Sättigungseffekt und eine im Tagesverlauf bewusstere Kalorienaufnahme fördern.

### Sexy

Mit „sexy“ verbindet man einen gut proportionierten Körper, glatte Haut und eine gewisse Ausstrahlung. Dafür ist eine ausgewogene Ernährung, auch mit den Nährstoffen aus Hafergetreide, förderlich. Ausgewählte Mineralstoffe, B-Vitamine und Linolsäure unterstützen Aufbau und Stärkung von Haut, Haaren und Bindegewebe.



## Für das Müsli am Morgen drei Vorratsmischungen (für jeweils 10 Portionen)

Zutaten jeweils mischen und in gut verschließbare Vorratsdosen abfüllen.

### Geröstete Mischung

- 30 g Butter oder Pflanzenöl
- 75 g Honig
- 75 g kernige Haferflocken
- 75 g zarte Haferflocken
- 2 EL gehackte Haselnüsse
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 2 EL gehackte Mandeln
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 1/2 TL Salz

**Zubereitung** Butter (Pflanzenöl) zusammen mit Honig in eine Pfanne geben und vorsichtig erhitzen. Haferflocken, Nüsse, Sonnenblumenkerne und Mandeln mischen und hinzufügen. Mit Vanillezucker und Salz bestreuen und ca. 5 Minuten unter ständigem Rühren auf mittlerer Hitze bräunen. Abgekühlte Müsli-Mischung in eine gut schließende Vorratsdose füllen.

**Für Knusper-Fans:** Warme Müsli-Mischung auf ein Holz- oder Plastikbrett geben und auf dem Brett aneinander zu einer „Platte“ festdrücken. Abkühlen lassen, zu kleinen Knusper-Stückchen brechen und ebenfalls in eine gut schließende Vorratsdose füllen.

### Nussmischung

- 330 g kernige Haferflocken
  - je 30 g gehackte Mandeln, Cashewkerne und Walnüsse
  - 30 g getrocknete, gehackte Aprikosen
- + Am Morgen nach Belieben frische Früchte dazugeben.

### Fruchtmischung

- 330 g zarte Haferflocken
  - 30 g gehackte Haselnüsse
  - je 30 g getrocknete, gehackte Apfelfringe, Aprikosen und Mangos
- + Am Morgen nach Belieben 1/2 frische Banane dazugeben.

## Basisrezept Overnight Oats

### Zubereitung für 1 Portion

40–50 g (4–5 EL) zarte Haferflocken in einer Schüssel oder einem Schraubglas mit 120–175 ml Flüssigkeit (Milch, Haferdrink, andere Pflanzendrinks, Säfte) vermengen und abgedeckt im Kühlschrank über Nacht quellen lassen. Am nächsten Morgen umrühren, mit Topping garnieren.



### Nährwerte pro Portion ohne Topping

219 kcal • 30,7 g K  
4,0 g B (1,8 g Beta-Glucan)  
10,4 g E • 5,2 g F

Das Verhältnis von Haferflocken zu Flüssigkeit hängt von den persönlichen Vorlieben ab. Wenn z. B. noch ein Löffel Joghurt dazu kommt, wird etwas weniger Flüssigkeit benötigt. Zarte Haferflocken sind wegen ihres Quellverhaltens gut geeignet. Sie können aber auch mit löslichen oder kernigen Haferflocken gemischt werden.



## Hafer-Frühstück für Kinder

### Zutaten für 1 Portion

- 3 gehäufte EL zarte Haferflocken
- 1 EL Hafercerealien oder Cornflakes
- 1/2 EL gehackte Haselnüsse
- 1/4–1/2 klein geschnittener Apfel
- 1/2 zerdrückte Banane
- 5 EL fettarmer Joghurt
- 2 EL fettarme Milch

**Zubereitung** Alle Zutaten mischen. Ab und an kann 1 TL Schokostreusel darüber gegeben werden. Dazu wird ein Getränk empfohlen, z. B. 1 Glas Wasser oder ungesüßter Tee.

### Nährwerte pro Portion

325 kcal • 52,1 g K • 6,5 g B (1,3 g Beta-Glucan) • 10,3 g E • 8,3 g F



## Hafer-Müsli mit Kakao und Banane

### Zutaten für 2 Portionen

- 1 EL Kakaopulver, stark entölt
- 300 ml Milch, 1,5 % Fett
- 20 g Walnusskerne
- 20 g getrocknete Datteln
- 80 g kernige Haferflocken
- 1 Banane

### Zubereitung (ca. 10 Minuten)

Kakaopulver mit Milch verrühren und erwärmen, bis sich der Kakao aufgelöst hat. Walnusskerne klein hacken und trocken in einer Pfanne anrösten. Datteln klein schneiden. Haferflocken mit Walnüssen und Datteln mischen. Banane schälen, in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Hafer-Mix in eine Schale geben. Mit der Kakaomilch übergießen und servieren.

### Nährwerte pro Portion:

372 kcal • 49 g K • 8 g B (1,8 g Beta-Glucan) • 14 g E • 13 g F

## Overnight-Oats mit Feige und Himbeere

### Zutaten für 1 Portion

- 45 g zarte oder kernige Haferflocken
- 200 ml Milch, 1,5 % Fett, oder Haferdrink
- ½ Banane
- 1 frische Feige
- 2 EL Himbeeren
- 1–2 TL Agavendicksaft oder Honig

### Zubereitung

Haferflocken in ein Glas oder eine Schale geben, mit der Flüssigkeit auffüllen, gut vermengen und abgedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen. Die Haferflocken saugen die Flüssigkeit auf und quellen, so dass eine Art Brei entsteht. Am nächsten Morgen Banane und Feige in Scheiben schneiden und mit den Himbeeren auf den Haferflockenbrei geben. Mit Honig oder Agavendicksaft beträufeln.

### Nährwerte pro Portion

350 kcal • 56 g K • 6 g B (2 g Beta-Glucan) • 14 g E • 6 g F

**Tipp:** Auch eine Trinkmahlzeit liefert Energie! 20–30 g zarte Haferflocken + ca. 200 ml Flüssigkeit (Milch, Haferdrink o. Ä.) + ca. 60 g Obst pürieren. Mit einem Knuspermüsli-Mix mit Nüssen und Kernen wird daraus eine Smoothie-Bowl zum Löffeln!



## Basisrezept Porridge

### Zutaten für 2 Portionen

- 8 gehäufte EL zarte Haferflocken (80 g)
- 2 Prisen Jodsalz
- 500 ml Vollmilch, Milch, Wasser oder Pflanzendrink
- 2 EL Zucker

### Zubereitung (ca. 8 Minuten)

Haferflocken mit der Flüssigkeit und Salz aufkochen, von der Herdplatte nehmen und zugedeckt 3–4 Minuten stehen lassen. In einen tiefen Teller füllen, mit Zucker bestreuen und servieren.

### Nährwerte pro Portion

315 kcal • 47,5 g K • 4,0 g B (1,8 g Beta-Glucan) • 13,7 g E • 6,8 g F

### Nuss-Honig-Topping:

Pro Portion das Grundrezept mit 1–2 EL Honig (oder Ahornsirup) und 30 g gehackten Walnüssen anrichten.

## Ayurvedischer Hafer-Porridge mit Birnenkompott

### Zutaten für 2 Portionen

- 2 TL Ghee (geklärte Butter)
- 80 g kernige Haferflocken
- 2 EL geschrotete Leinsamen
- 2 EL gehackte Haselnüsse
- je 1 Prise Vanillepulver, Zimtpulver, gemahlener Kardamom
- 300 ml Haferdrink
- 1 große Birne
- ¼ TL Kurkumapulver
- 1 Sternanis
- 1 TL Honig
- 50 ml Orangensaft

### Zubereitung (ca. 20 Minuten)

1 TL Ghee in einem Topf erhitzen. Haferflocken, Leinsamen, Nüsse und je 1 Prise der Gewürze hinzufügen und 1 Minute andünsten. Haferdrink zugeben, aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Inzwischen Birne putzen, waschen, ggf. schälen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. 1 TL Ghee in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Birnenwürfel anbraten. Kurkuma und Sternanis zugeben, mit Honig beträufeln und karamellisieren lassen, Orangensaft zugeben und zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Mit dem Porridge servieren.

### Nährwerte pro Portion

464 kcal • 45 g K • 11,2 g B  
(1,8 g Beta-Glucan) • 13 g E • 26 g F



**Knusper-Beeren-Topping:** Pro Portion das Grundrezept mit 1 kleinen Hand voll Himbeeren, Erdbeeren oder Blaubeeren sowie einem 1 EL Naturjoghurt und 1 EL Knuspermüsli anrichten.



### Anregungen für weitere Toppings

Leinsamen (bei Overnight Oats über Nacht mit quellen lassen, beim Porridge mit aufkochen) • Nüsse • Sonnenblumenkerne • frische oder TK-Beeren • klein geschnittene Früchte oder Fruchtmas nach Belieben • geraspelte Möhren • Knuspermüsli/Granola • Kakao-Nibs • Kokosflocken • Mandelbutter • Nuss-/Mandelmus • Joghurt nach Geschmack

**Der Porridge schmeckt auch mit Pflaumen, Apfel oder Kaki statt Birne.**

## Porridge Kokos mit Ananas und Ingwer

### Zutaten für 4 Portionen

- 15 g + 1 TL Zucker
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 125 g zarte Haferflocken
- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch
- 100 ml Wasser
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1 Babyananas (ca. 750 g)
- 2 Stiele Minze
- Backpapier

### Zubereitung (ca. 20 Minuten)

15 g Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren. Sonnenblumenkerne zugeben, vermengen und auf ein Stück Backpapier geben. Haferflocken, Kokosmilch und 100 ml Wasser ca. 10 Minuten köcheln lassen. Ingwer schälen und in den Porridge reiben. Ananas schälen, putzen und in Würfel schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen klein hacken. Porridge mit 1 TL Zucker abschmecken. Ananasstücke und Minze kurz unterheben und den Porridge in vier Schalen anrichten. Den Sonnenblumenkern-Karamell in Stücke brechen, den Porridge damit verzieren und sofort servieren.

### Nährwerte pro Portion

370 kcal • 39 g K • 4,2 g B (1,4 g Beta-Glucan) • 7 g E • 20 g F

Porridge schmeckt auch herzhaft zubereitet! Rezepte dazu unter „Bowls“ und „Hauptmahlzeit“.



## Haferkleie-Porridge mit Maracuja

### Zutaten für 2 Portionen

- 300 ml Milch
- 100 ml Wasser
- 50 g Haferkleie (Grieß)
- 2 EL geschroteter Leinsamen
- 1 TL Ahornsirup
- 2 frische Maracujas
- 20 g kernige Haferflocken
- 2 EL Cashewmus
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 EL gehackte Pistazien oder Kürbiskerne

### Zubereitung (ca. 15 Minuten)

Milch und Wasser mit Haferkleie und Leinsamen in einem Topf aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen, ca. 10 Minuten quellen lassen und mit dem Ahornsirup süßen. Maracujas halbieren und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln. Für Haferstreusel Haferflocken mit dem Cashewmus und dem Agavendicksaft vermengen, bis die Masse bröselig wird. Haferkleie-Porridge in zwei Schalen oder Teller füllen, Maracujastücke, Pistazien (oder Kürbiskerne) und die Haferstreusel darüber geben und servieren.

### Nährwerte pro Portion

380 kcal • 40,5 g K • 6,9 g B (2,0 g Beta-Glucan) • 16,0 g E • 16,2 g F



**Vegane Variante:**  
Milch durch Haferdrink ersetzen.

**Für eine kernig-knackigere Variante:** Porridge mit Hafergrütze zubereiten! Hafergrütze : Milch = 1 : 8. Hafergrütze vorher ca. 4 Stunden einweichen. Kochzeit ca. 30 Minuten

## Bowls

### Kirsch-Smoothie-Bowl mit Knusper-Topping

#### Zutaten für 2 Portionen

- 60 g Cashewkerne
- 20 g lösliche Haferflocken
- Ca. 160 ml Wasser
- 200 g entkernte Kirschen (frisch oder TK)
- 60 g kernige Haferflocken
- 1 EL geschroteter Sesamsamen
- 1 TL Butter oder Margarine
- 1 TL Rohrzucker
- 1 Pfirsich
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 Prise gemahlene Vanille

#### Zubereitung (ca. 15 Minuten)

Cashewkerne und lösliche Haferflocken etwa 30 Minuten in Wasser einweichen. Kirschen mit einem Stabmixer pürieren. Ein Viertel des Kirschpürees beiseite stellen. Kernige Haferflocken und Sesam in einer Pfanne anrösten, Butter und Zucker zugeben und karamellisieren. Flockenmix auf einen Teller geben und erkalten lassen. Pfirsich halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Eingeweichte Cashewkerne und lösliche Flocken mit dem Einweichwasser und der Dreiviertel-Portion Kirschpüree, dem Agavendicksaft und der Vanille zu einem sämigen Smoothie pürieren und in zwei Bowls (Schalen) geben. Den Flockenmix, das restliche Kirschpüree und die Pfirsichspalten auf den Smoothie geben und servieren.

#### Nährwerte pro Portion

460 kcal • 53 g K • 8,0 g B (1,65 g Beta-Glucan) • 13,8 g E • 21,6 g F



Statt Kirschen passt auch ein Beerenmix.

### Herzhafte Hafer-Bowl

#### Zutaten für 2 Portionen

- 60 g kernige Haferflocken
- 10 g gehackte Walnusskerne
- 1 EL Sesamsamen
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- ½ rote Paprikaschote
- 2 frische Aprikosen
- 2 frische Feigen oder Pflaumen
- 1 kleines Salatherz
- 1 Zweig Thymian
- 1 TL Leinöl
- 200 g Naturjoghurt, 1,5% Fett
- Salz und Pfeffer
- 40 g Ziegenfrischkäse (Rolle), 20 % Fett i. Tr.
- 1 TL flüssiger Honig

#### Zubereitung (ca. 25 Minuten)

Haferflocken mit Walnusskernen, Sesam und Kreuzkümmel trocken in einer Pfanne anrösten. Paprika putzen, waschen und in Würfel schneiden. Aprikosen waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Feigen waschen, halbieren und in Stücke schneiden. Salat waschen, putzen und kleine Stücke schneiden. Thymian waschen und Blättchen abzupfen. Thymian und Leinöl unter den Joghurt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Ziegenfrischkäse in 4 Scheiben schneiden. Joghurt in zwei Schalen füllen. Paprika, Aprikosen, Feigen, Salat und Ziegenkäsescheiben darauf geben, Haferflockenmischung darüber streuen und mit Honig beträufeln.

#### Nährwerte pro Portion

346 kcal • 40,0 g K • 7,6 g B (1,35 g Beta-Glucan) • 13,8 g E • 13,8 g F

**Tipp:** Die Mischung aus Müsli und Salat macht diese Bowl zu einer vollwertigen Mahlzeit – ideal als „Meal Prep“, als vorbereitete Mittagsmahlzeit am Arbeitsplatz!

## Frozen-Joghurt-Bowl

### Zutaten für 2 Portionen

- 80 g kernige Haferflocken
- 20 g zarte oder lösliche Haferflocken
- 1 TL geschroteter Leinsamen
- 1 TL Butter oder Margarine
- 1 EL Rohrzucker
- 250 g gefrorene Erdbeeren
- 200 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett
- 50 ml Wasser

**Vegane Variante:** Butter durch Margarine, Joghurt durch Seidentofu oder Haferdrink und Honig durch einen Dicksaft ersetzen.

- 1 TL Honig
- 1 Prise gemahlene Vanille
- 2 TL Gojibeeren

### Zubereitung (ca. 15 Minuten)

Alle Haferflocken und Leinsamen in einer Pfanne anrösten, Butter und Zucker hinzufügen und karamellisieren. Den Flockenmix auf einen Teller geben und erkalten lassen. Erdbeeren kurz antauen lassen und Joghurt, Wasser, Honig und Vanille zu einem sämigen Smoothie pürieren. In zwei Bowls (oder Gläser) füllen. Den Flockenmix und die Gojibeeren auf den Smoothie geben und servieren.

### Nährwerte pro Portion

331 kcal • 49,4 g K • 8,35 g B (2,25 g Beta-Glucan) • 12,0 g E • 8,5 g F

**Diese Kombination aus Frozen-Joghurt und Smoothie-Bowl ist ein echter Sommer-Hit! Fruchttige Erdbeeren kombiniert mit Haferflocken ergeben eine frische Bowl, die richtig sättigt und Energie liefert!**



## Buddha Bowl mit Kurkuma-Hafergrütze

### Zutaten für 2 Portionen

- 100 g Hafergrütze
- ¼ TL Kurkumapulver
- 200 ml Wasser
- Salz
- 1 Pastinake oder ½ Knollensellerie
- 1 Süßkartoffel
- 1 TL Olivenöl
- Pfeffer
- gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Stiele Petersilie
- 100 g Joghurt
- 1 EL Erdnussmus
- 1 Prise Chiliflocken
- 50 g Avocadofruchtfleisch



- 1 EL Erdnusskerne
- 2 EL kernige Haferflocken

### Zubereitung (ca. 20 Minuten)

Hafergrütze mit Kurkuma und dem Salzwasser ca. 20 Minuten kochen, anschließend vom Herd nehmen und quellen lassen. Inzwischen Pastinake und Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Gemüsewürfel darin andünsten und unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Joghurt mit Erdnussmus und der Hälfte der Petersilie verrühren, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Avocadofruchtfleisch in Scheiben schneiden. Erdnusskerne und kernige Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Hafergrütze in zwei Schalen geben, Gemüse und Avocado darauf anrichten, mit der Joghurtsauce beträufeln, mit dem Nuss-Hafer-Mix sowie der restlichen Petersilie bestreuen.

### Nährwerte pro Portion

582 kcal • 82 g K • 15,2 g B (2,7 g Beta-Glucan) • 20 g E • 19 g F

**Je nach Saison passen in die Bowl** auch Tomaten, Gurken, angebratene Zucchini-, Auberginen- oder Kürbiswürfel.

# Hauptmahlzeit

## Frikadelle mit Blechgemüse



### Zutaten für 4 Portionen

- 750 g kleine Kartoffeln
- 750 g Möhren
- 2–3 Knoblauchzehen
- 5–6 EL Olivenöl
- feines Meersalz
- Pfeffer
- 30 g Pinienkerne
- 6–8 Stiele Thymian
- 1 Zwiebel
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 1 Ei (Größe M)
- 50 g zarte Haferflocken
- 8 Scheiben Frühstücksspeck
- Basilikumblättchen und Thymian zum Garnieren
- Öl für das Backblech

### Zubereitung (ca. 60 Minuten)

Backofen auf 200 °C (Umluft 175 °C, Gas Stufe 3) vorheizen. Kartoffeln waschen und längs vierteln. Möhren schälen und klein schneiden. Knoblauch schälen und halbieren. Kartoffeln, Möhren und Knoblauch in eine Schüssel geben. 4–5 EL Olivenöl, Meersalz und Pfeffer zugeben und mischen. Auf einem geölten Backblech verteilen und im Backofen ca. 45 Minuten backen.

Pinienkerne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Thymian waschen, trocken tupfen und Blättchen abzupfen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Pinienkerne grob hacken. Hack, Zwiebel, Ei, Haferflocken, Pinienkerne und Thymian verkneten, mit Meersalz und Pfeffer würzen. 8 Frikadellen formen und jede mit 1 Scheibe Speck umwickeln. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Frikadellen darin von jeder Seite 2–3 Minuten braten, herausnehmen und 10–15 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gemüse geben. Mit Basilikum und Thymian garnieren. Dazu schmeckt auch Basilikumpesto und Crème fraîche.

### Nährwerte pro Portion

760 kcal • 38,0 g K • 10,1 g B (0,6 g Beta-Glucan) • 37,0 g E • 50,0 g F

## Gefüllte Paprikaschoten mit Haferflocken

### Zutaten für 4 Portionen

- 4 mittelgroße rote Paprikaschoten
- 100 g Schlagsahne
- 400 ml Milch
- 250 g + 2 EL kernige Haferflocken
- 150 g tiefgefrorene Erbsen
- 150 g gekochter Schinken
- 100 g Bergkäse
- 1 Ei (Größe M)
- Salz
- Pfeffer
- 250 ml Gemüsebrühe



### Zubereitung (ca. 75 Minuten)

Am Stielansatz ca. 1/5 als „Deckel“ von den Paprikaschoten abschneiden und beiseitelegen. Schoten und Deckel putzen und waschen. Sahne und Milch in einem Topf aufkochen. 250 g Haferflocken einrühren. 3–5 Minuten bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Backofen auf 200 °C (Umluft 175 °C, Gas s. Hersteller) vorheizen. Erbsen in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren, abgießen und kalt abspülen. Gekochten Schinken würfeln, Bergkäse reiben. Haferbrei mit Ei, Erbsen, Schinkenwürfeln und Bergkäse verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Haferbrei in die Paprikaschoten füllen. Schoten in eine Auflaufform setzen. Brühe angießen und im Backofen ca. 45 Minuten garen. Nach ca. 30 Minuten Garzeit die Füllung mit 2 EL Haferflocken bestreuen und die Paprikadeckel in die Auflaufform dazulegen. Zum Servieren Paprikadeckel auf die gefüllten Schoten setzen.

### Nährwerte pro Portion

630 kcal • 57,0 g K • 12,2 g B (3,0 g Beta-Glucan) • 34,0 g E • 27,0 g F

**Hafergrütze macht die Füllung knackiger – ca. 5 Minuten länger quellen lassen. Vegetarisch: Schinken durch ein weiteres Gemüse ersetzen!**

## Auberginen-Hafer-Bällchen in Tomatensauce

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für Bällchen & Tomatensauce:

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1 Msp. Oregano
- 1 Msp. Paprikapulver
- ½ TL frisch gemahlener Koriandersamen

#### Für die Bällchen:

- 2 große Auberginen
- 3 EL Rapsöl
- 150 g fettarmer Schafskäse
- 1 Ei (Größe M)
- 100 g zarte Haferflocken
- 60 g Haferkleie (Grieß)

#### Für die Tomatensauce:

- 800 g Tomaten
- 2 EL Tomatenmark
- 100 ml Wasser

#### Topping:

- 20 g Walnusskerne
- ½ Bund Basilikum

### Zubereitung (ca. 40 Minuten gesamt)

Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C, Gas s. Hersteller) vorheizen. Auberginen waschen, putzen, längs in Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 TL Rapsöl bepinseln und im Ofen etwa 20 Minuten garen.

Während der Backzeit die Sauce zubereiten (siehe 2. Spalte).

Auberginen aus dem Ofen herausnehmen und abkühlen lassen. Abgekühlte Auberginen in kleine Würfel hacken und in eine Schüssel geben. Die andere Hälfte von Zwiebeln und Knoblauch zugeben. Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Auberginen, Zwiebeln, Knoblauch und Schafskäse mit Ei, Haferflocken und Haferkleie zu einem Teig kneten und mit Salz, Pfeffer, Oregano,

**Vegan:** Ei durch 1–2 EL Kichererbsenmehl ersetzen. Schafskäse weglassen oder durch Cashewcreme ersetzen. Dafür 60 g Cashewkerne mit 60 ml Wasser ca. 30 Minuten einweichen und mit 1 TL Zitronensaft pürieren.



Paprika und Koriander abschmecken. Aus der Masse 20 bis 24 walnuss- bis tischtennisballgroße Bällchen formen. In einer großen Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Bällchen von allen Seiten goldgelb anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

### Zubereitung Sauce (während Backzeit)

Tomaten waschen, putzen und klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und von jedem die Hälfte in einer Pfanne mit 1 TL heißem Rapsöl andünsten. Tomaten und Tomatenmark zugeben und etwas karamellisieren lassen. Mit Wasser angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Tomatensauce mit Salz, Pfeffer, Oregano, Paprika und Koriander abschmecken. Walnusskerne klein hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Basilikum waschen, trocken schütteln, hacken und mit den Nüssen vermischen.

Basilikum-Nuss-Mix über die Bällchen streuen und mit der Tomatensauce servieren. Dazu passen Nudeln oder Bulgur.

### Nährwerte pro Portion

415 kcal • 33 g K • 11 g B (2 g Beta-Glucan) • 18 g E • 23 g F



## Orientalische Hafer-Quark-Puffer

### Zutaten für 4 Portionen

- 2 Möhren
- 1 Schalotte
- 2 EL Rapsöl
- je ¼ TL frisch im Mörser zerstoßener Kardamom-, Koriander- und Kreuzkümmel-samen
- 250 g Magerquark
- 1 Ei (Größe M)
- 2 EL Sesamsamen
- 100 g kernige Haferflocken
- 40 g Haferkleie (Grieß)
- 3 EL gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Dill, Minze, Koriander)
- Meersalz
- Pfeffer

### Zubereitung (ca. 30 Minuten)

Möhren und Schalotte schälen. Möhren grob raspeln, Schalotte in Streifen schneiden. 1 TL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und beides andünsten, Gewürze zugeben und kurz mitdünsten. Abkühlen lassen. Quark mit dem Ei gut verrühren. Sesam, Haferflocken, Haferkleie, Möhren-Schalotten-Mix sowie gehackte Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Restliches Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und je ein EL Teig mit Abstand zueinander in die Pfanne geben (insgesamt 8 Puffer). Teiglinge auf einer Seite goldbraun braten, wenden und die andere Seite braten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

### Nährwerte pro Portion (mit Salat)

410 kcal • 35 g K • 10 g B (1,75 g Beta-Glucan) • 21 g E • 20 g F

Dazu passt ein Salat.

COOKBOOK

**Vegane Variante:** Ei durch 1–2 EL Kichererbsenmehl ersetzen. Statt Quark und Joghurt Seidentofu verwenden.

## Hafer-Bratling mit Kräuterdip

### Zutaten für 4 Portionen

- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 60 g Butter
- 800 ml Gemüsebrühe
- 500 g zarte Haferflocken
- 1 Bund Petersilie
- 3 Eier (Größe M)
- 6–8 EL Paniermehl
- Salz
- Pfeffer
- 2–3 EL Öl
- 200 g Joghurt



### Zubereitung (ca. 30 Minuten)

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und würfeln. Butter in einer Pfanne erhitzen. Lauchzwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Mit Brühe ablöschen. Haferflocken einrühren. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten quellen lassen. Haferflockenmasse auskühlen lassen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Eier, Paniermehl und 2/3 der Petersilie verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Haferflockenmasse gründlich vermengen und 8 Bratlinge daraus formen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Bratlinge darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten goldbraun braten. Restliche Petersilie und Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bratlinge aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen. Mit dem Kräuterdip anrichten.

### Nährwerte pro Portion

810 kcal • 95 g K • 9 g B (5,6 g Beta-Glucan) • 25 g E • 34 g F

## Gemüseauflauf mit Haferflocken

### Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Kartoffeln
- 600 g Gemüse, frisch oder TK (z. B. 1 Brokkoli, 2 Möhren, 1 kl. Blumenkohl, 1 kl. Dose Mais)
- Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 175 ml fettarme Milch
- 50 g Frischkäse
- 125 g saure Sahne
- 1/2 TL Curry
- 50 g gehackte Walnüsse
- 300 g kernige Haferflocken

### Nährwerte pro Portion

448 kcal • 51,6 g K • 10,4 g B (3,4 g Beta-Glucan) • 18,8 g E • 18,0 g F



- 500 ml Gemüsebrühe
- 80 g geriebener Schnittkäse, 30% Fett i. Tr.

### Zubereitung (ca. 20 Minuten, Backzeit: ca. 45 Minuten)

Kartoffeln und Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln. Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Mais ebenfalls abtropfen lassen.

Kartoffeln in eine mit Öl gefettete Auflaufform schichten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mais, Möhren, Blumenkohl- und Brokkoliröschen darauf verteilen. Milch über das Gemüse geben. Frischkäse und saure Sahne mit Curry, Walnüssen und den Haferflocken vermengen, würzen und auf dem Gemüse verteilen. Darüber die Gemüsebrühe gießen. Anschließend den Käse darüber streuen. Den Auflauf bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas s. Hersteller) 35–45 Minuten backen – die ersten 15–20 Minuten bei zugedeckter, danach weitere 20–25 Minuten bei offener Auflaufform.

### Je nach Vorliebe und Saison können andere

**Gemüsesorten verwendet werden:** Fenchel, Champignons, Frühlingszwiebeln, Erbsen, Zucchini. Statt der kernigen können auch die zarten Haferflocken eingesetzt werden.

## Herzhafter Porridge mit Cheddar, Kürbis und Bacon

### Zutaten für 2 Portionen

- 1/2 Hokkaido-Kürbis
- Rosmarin
- 2 TL Olivenöl
- Salz
- 50 g Cheddar oder alter Gouda
- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 g kernige Haferflocken
- 50 g Bacon in Scheiben

### Zubereitung (ca. 45 Minuten)

Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C, Gas s. Hersteller) vorheizen und ein Blech mit Backpapier belegen.

Kürbis vierteln, Kerne entfernen und die Viertel in ca. 2 cm dicke Spalten schneiden. Eine Spalte fein raspeln. Einige Nadeln Rosmarin hacken und mit 2 TL Olivenöl in einer größeren Schale verrühren. Die Kürbisspalten darin wenden und auf das Backblech geben. Salzen und auf der mittleren Schiene 15–20 Minuten im Ofen garen.

Inzwischen den Cheddar fein reiben. Brühe erhitzen. Kürbisraspel und Haferflocken einrühren und kurz aufkochen lassen. Unter Rühren bis zur gewünschten Konsistenz köcheln lassen (4–6 Minuten). Topf vom Herd nehmen. Käse zugeben und mit Deckel warm stellen. Bacon-Scheiben in einer Pfanne knusprig ausbacken und auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Den Bratensatz zum Porridge geben. Kürbis aus dem Ofen nehmen und mit Porridge und Bacon-Scheiben anrichten.

### Nährwerte pro Portion

440 kcal • 39 g K • 5 g B (2 g Beta-Glucan) • 20 g E • 22 g F



# Snacks & Desserts



## Hafer-Käse-Taler

### Zutaten für 4 Portionen

- ca. 400 g Mozzarella, 2 Eier (Größe M)
- Ziegenkäserolle oder Feta
- ca. 150 g zarte Haferflocken
- ca. 60 g Mehl
- ca. 100 ml Öl

### Zubereitung (ca. 35 Minuten)

Den Käse in 8 etwa gleich große Stücke bzw. Scheiben schneiden und jeweils mit Mehl, Ei und Haferflocken panieren. Anschließend in einer Pfanne mit Öl goldbraun braten. Pro Person 2 panierte Hafer-Käse-Taler anrichten. Dazu einen frischen Salat und knuspriges Baguette servieren.

### Nährwerte pro 2 Stück

579 kcal • 33,8 g K • 4,4 g B (1,7 g Beta-Glucan) • 24,9 g E • 37,7 g F

## Frühstückswaffeln mit Hafer

### Zutaten für 2 Portionen

- 1 Ei (Größe M)
- 100 ml Milch
- 25 g Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 90 g zarte Haferflocken
- 1 EL Butter oder Margarine
- 1 EL Magerquark
- 100 g klein geschnittene, frische Beeren oder Obst nach Saison

### Zubereitung (ca. 30 Minuten inkl. Quellzeit)

Ei mit Milch, Zucker und Vanillezucker verquirlen und Haferflocken zugeben. Den Teig 15 Minuten quellen lassen. Weiche Butter und Quark zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. In einem beschichteten Waffeleisen ausbacken und mit frischen Beeren oder Obst genießen.



### Nährwerte pro Portion

370 kcal • 52 g K • 3 g B (2 g Beta-Glucan) • 13 g E • 3 g F

### Nährwerte pro Portion

364 kcal • 41,4 g K • 4,5 g B  
(0,6 g Beta-Glucan) • 4,3 g E • 20,1 g F



## Hafer-Apfel-Crumble

### Zutaten für 4 Portionen

- 4 Äpfel (z. B. Boskop)
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL Zimt
- Saft einer Zitrone
- 30 g Weizenmehl (Type 405)
- 50 g brauner Zucker
- 70 g Butter
- 30 g gemahlene Mandeln
- 50 g kernige Haferflocken
- 1/2 EL Honig

### Zubereitung

(ca. 20 Minuten, Backzeit 25–30 Minuten)

Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C, Gas s. Hersteller) vorheizen und die Auflaufform einfetten. Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stückchen schneiden. Mit Vanillezucker, 1/2 TL Zimt sowie Zitronensaft mischen und in die Auflaufform geben. Aus Mehl, Zucker, Butter, Mandeln, Haferflocken, restlichem Zimt und Honig einen krümeligen Teig zubereiten und über die Äpfel geben, so dass alles bedeckt ist. Das Ganze im Backofen goldbraun backen.

## Apfel-Hafer-Pancakes mit Preiselbeercreme

### Zutaten für 4 Portionen

- 100 g Mehl
- 25 g zarte Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 Eier (Größe M)
- 100 ml Milch
- 2 kleine säuerliche Äpfel mit roter Schale (z. B. roter Boskop)



- 50 g Haferfleks (+ Fleks zum Bestreuen)
- 2 EL Butter zum Backen

### Für die Creme:

- 50 g fettarmer Frischkäse und 200 g Preiselbeeren aus dem Glas

### Zubereitung (ca. 25 Minuten)

Aus Mehl, Haferflocken, Backpulver, Salz, Vanillezucker, Eiern und der Milch einen glatten Teig anrühren. Zugedeckt kurz quellen lassen. Die Äpfel waschen und gut abreiben, das Kerngehäuse ausstechen, die Äpfel dann in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Haferfleks unter den Teig rühren.

In einer beschichteten Pfanne 1–2 TL Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Einige Apfelfringe mit ausreichend Abstand zueinander hinein legen, kurz anbraten, dann wenden. Jeweils 1–2 EL Teig über die Apfelfringe geben – er läuft ein wenig über den Rand nach unten. Die Pancakes einige Minuten backen, bis die Unterseite fest und goldbraun ist. Die Pancakes dann wenden und auch auf der anderen Seite kurz backen. Nach und nach 10–12 Pancakes backen.

Parallel dazu den Frischkäse mit den Preiselbeeren verrühren. Zusammen mit den Pancakes auf Tellern anrichten, alles mit einigem Haferfleks bestreuen.

### Nährwerte pro Portion

469 kcal • 76,9 g K • 4,0 g B (0,7 g Beta-Glucan) • 11,8 g E • 12,2 g F

## Süßes Hafer-Sushi

### Zutaten für ca. 12 Stück

- 80 g zarte Haferflocken
- 200 g Kokosmilch
- 1 Prise Salz
- 1 TL Vanillezucker
- 1 kleine Mango
- 1 EL Limettensaft
- 1–2 EL Wasser
- 1 Zweig Minze
- 25 g Kokosraspel
- Sushimatte, Frischhaltefolie

### Zubereitung

(ca. 20 Minuten + Wartezeit)

Haferflocken mit Kokosmilch, Salz und Vanillezucker in einem kleinen Topf aufkochen und unter Rühren ca. 5 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Inzwischen die Mango schälen und die Hälfte davon in lange Streifen schneiden. Rest grob würfeln und mit Limettensaft und 1–2 EL Wasser pürieren. Minze waschen, trockenschütteln und die Blätter fein hacken. Unter die Mangosauce rühren.



Sushimatte mit Frischhaltefolie

belegen. Haferbrei darauf geben und zu einem Rechteck (ca. 20 × 22 cm) ausstreichen. Im unteren Drittel Mangostreifen als ca. 2 cm breiten Streifen auf den Haferbrei legen. Vorsichtig mit Hilfe der Folie und der Sushimatte aufrollen und formen. Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten, bis sie duften. Auf einen Teller geben. Sushirolle mit Hilfe der Folie auf den Teller rollen, in den Kokosraspeln wenden. Mit Folie abdecken und mindestens 1 Stunde kaltstellen. Anschließend in 1–1,5 cm breite Stücke schneiden. Hafersushi und Sauce getrennt verpacken. Zum Servieren und Genießen Hafersushi in die Sauce dippen.

### Nährwerte pro Stück

ca. 80 kcal • 8 g K • 0,9 g B (0,3 g Beta-Glucan) • 2 g E • 5 g F

# Kuchen und Gebäck

## Hafer-Himbeer-Streuselkuchen



### Zutaten für 24 Stücke

- 750 g tiefgefrorene Himbeeren
- 450 g Zucker
- 60 g Speisestärke
- 100 ml Wasser
- 500 g Butter
- 650 g + 1 EL (15 g) Mehl
- 80 g + 2 EL kernige Haferflocken
- 2 Prisen Salz
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 4 Eier (Größe M)
- 3 gestrichene TL Backpulver
- 100 g zarte Haferflocken
- Fett und Mehl für die Form

### Zubereitung (ca. 90 Minuten + Wartezeit)

Backofen auf 200 °C (Umluft 175 °C, Gas Stufe 3) vorheizen. 600 g Himbeeren und 100 g Zucker bei mittlerer Hitze aufkochen, ca. 10 Minuten köcheln lassen. Stärke mit 100 ml Wasser glatt rühren, in das Kompott geben und unter Rühren 1–2 Minuten köcheln lassen. Restliche Himbeeren unterheben. Kompott 30–40 Minuten abkühlen lassen, zwischendurch umrühren. 250 g Butter in einem Topf schmelzen. 350 g Mehl, 80 g kernige Haferflocken, 150 g Zucker und 1 Prise Salz in einer Schüssel mischen. Heiße Butter zufügen. Erst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann kurz mit den Händen zu Streuseln verkneten. 1 EL Mehl über die Streusel geben, durchschütteln. 250 g weiche Butter, 200 g Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Handrührgeräts 4–5 Minuten cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. 300 g Mehl, Backpulver und zarte Haferflocken mischen, zum Schluss unterrühren.

Teig in eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Fettpfanne (ca. 32 × 39 cm) geben und glatt streichen. Himbeer-Kompott darauf verteilen. Mit Hafer-Streuseln bestreuen. Im Backofen ca. 35 Minuten backen. 15 Minuten vor Ende der Backzeit Kuchen mit 2 EL kernigen Haferflocken bestreuen. Kuchen in der Fettpfanne auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

### Nährwerte pro Stück

390 kcal • 49,0 g K • 3,1 g B (0,4 g Beta-Glucan) • 6,0 g E • 19,0 g F

## Hafer-Muffins

### Zutaten für 12 Stück

- 1 kleiner Apfel
- 40 g getrocknete Datteln ohne Stein
- 30 g Pekannüsse
- 200 g Dinkelmehl (Type 630)
- 60 g zarte Haferflocken
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 2 Eier (Größe M)
- 120 g Rohrzucker
- 200 g weiche Butter
- 150 ml Milch
- 70 g kernige Haferflocken
- 1 Msp. Zimtpulver



### Zubereitung (ca. 35 Minuten, Backzeit ca. 30 Minuten)

Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C, Gas s. Hersteller) vorheizen. Apfel putzen, waschen, entkernen und raspeln. Datteln klein schneiden und Nüsse grob hacken. Dinkelmehl, Haferflocken, Backpulver und Salz mischen. Eier, 80 g Rohrzucker und 150 g Butter mit einem Handrührgerät schaumig schlagen, Milch hinzufügen und verquirlen. Nach und nach die Mehlmischung zugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Datteln, Nüsse und Apfel unter den Teig heben. Restliche Butter mit restlichem Zucker, kernigen Haferflocken und Zimt zu Streusel kneten. Muffinform mit Papierförmchen auslegen. Teig gleichmäßig in die Förmchen verteilen und die Streusel darauf geben. Muffins im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 25–30 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

### Nährwerte pro Muffin

313 kcal • 33 g K • 2,4 g B (0,5 g Beta-Glucan) • 6 g E • 18 g F

**Tipp:** Die Muffins schmecken auch mit anderen Nüssen und Trockenfrüchten sehr lecker!

## Heidelbeer-Käsekuchen mit Haferflocken-Crunch

### Zutaten für 12 Stücke

- 200 g Heidelbeeren (TK)
- 175 g Mehl
- 240 g zarte Haferflocken
- 250 g Butter
- 265 g Zucker
- 2 Prisen Salz
- 500 g Magerquark
- 1 Päckchen Vanillezucker

- 125 ml Öl
- 1 Päckchen Puddingpulver Vanille
- 3 Eier (Größe M)
- 175 ml Milch
- 1 Zitrone
- 3 EL flüssiger Honig
- 100 g Mandelblättchen
- Fett für die Form, Backpapier

### Zubereitung (ca. 1¾ Stunden)

Backofen auf 175 °C (Umluft 150 °C, Gas s. Hersteller) vorheizen. Heidelbeeren auftauen und abtropfen lassen. Mehl, 175 g Haferflocken, 220 g Butter, 115 g Zucker, 1 Prise Salz glatt verkneten. Teig kalt stellen. Boden einer Springform (26 cm Ø) fetten. 2/3 Teig als Boden in die Form drücken, am Rand hochdrücken. 1/3 Teig zu einer Kugel formen, zwischen Backpapier zu einem Kreis in Größe der Form ausrollen. Quark, 150 g Zucker, Vanillezucker, Öl, Puddingpulver, 1 Prise Salz verrühren. Eier einzeln im Wechsel mit 125 ml Milch unter-

rühren. Zitrone waschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben, unter die Masse rühren. 15 g Haferflocken auf den Teigboden streuen. Heidelbeeren darauf verteilen. Quarkmasse darauf geben, glatt streichen. Den Teigkreis darauf legen, leicht andrücken. Im Backofen ca. 55 Minuten backen. 50 ml Milch, 30 g Butter, Honig in einem Topf aufkochen. Mandelblättchen und 50 g Haferflocken untermischen. Hafer-Mandelmasse auf dem Kuchen verteilen. Im heißen Ofen weitere ca. 15 Minuten goldbraun backen.

### Nährwerte pro Stück

470 kcal • 40 g K • 2,0 g B (0,9 g Beta-Glucan) • 11 g E • 29 g F



## Mohntorte mit Haferflockenhülle

### Zutaten für 16 Stücke

- 100 g Rosinen
- 4 EL + 275 g Zucker
- 150 ml Orangensaft
- 200 g Butter
- 1 Prise Salz
- 4 Eier (Größe M)
- 200 g Mehl
- ½ Päckchen Backpulver
- 75 g zarte Haferflocken
- 75 ml Milch
- 6 Blatt Gelatine
- 500 g Magerquark
- 250 g backfertige Mohnfüllung

### Zubereitung (ca. 1½ Stunden, Wartezeit ca. 5 Stunden)

Backofen auf 175 °C (Umluft 150 °C, Gas Stufe 2) vorheizen. Rosinen waschen, abtropfen lassen. 4 EL Zucker, Orangensaft, Rosinen mischen, ca. 2 Stunden quellen lassen. Butter, 200 g Zucker, Salz cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehl, Backpulver, zarte Haferflocken mischen, abwechselnd mit Milch unter den Teig rühren. Springform (26 cm Ø) fetten, Teig einfüllen, glatt streichen. Im Backofen 25–35 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Boden aus der Form lösen, einmal quer halbieren. Um den unteren Boden einen Tortenring stellen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Quark, Mohnfüllung, 75 g Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker glatt rühren. Gelatine ausdrücken, vorsichtig auflösen. Etwas Creme unter die Gelatine rühren, dann alles in die restliche Creme rühren. 300 g Sahne steif schlagen. Erst Rosinen, dann Sahne unter die Creme heben. Creme auf den unteren Boden geben, glatt streichen. Oberen Boden daraufsetzen. Ca. 3 Stunden kalt stellen. Kernige Haferflocken ohne Fett rösten, abkühlen lassen. 250 g Sahne steif schlagen, 1 Päckchen Vanillezucker einrieseln lassen. Torte aus dem Tortenring lösen, mit ca. 200 g Sahne einstreichen. Restliche Sahne auf die Tortenoberfläche geben, wellig verteilen. Haferflocken an den Rand der Torte drücken.

### Nährwerte pro Stück

480 kcal • 48,0 g K • 3,0 g B (0,5 g Beta-Glucan) • 12,0 g E • 27,0 g F



- 2 Päckchen Vanillezucker
- 550 g Schlagsahne
- 100 g kernige Haferflocken
- Fett für die Form, Tortenring



## Hafer Die Alleskörner

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

[info@alleskoerner.de](mailto:info@alleskoerner.de) | [www.alleskoerner.de](http://www.alleskoerner.de)

[www.facebook.com/haferdiealleskoerner](https://www.facebook.com/haferdiealleskoerner) | [www.instagram.com/hafer.diealleskoerner](https://www.instagram.com/hafer.diealleskoerner)

*Bildnachweise: S. 3 © Tim UR / Fotolia; S. 5 © contrastwerkstatt / Fotolia, © Alexander Rochau / Fotolia,  
© Larisa Lofitskaya / Fotolia; S. 6 © Jenifoto / Fotolia; S. 8 © sola\_sola / Fotolia; S. 17 freeyourfood.de*

