



Hafer
Die Alleskörner

Hafer – Natürlich genießen!
Mit Hafer durch den Tag



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 März oder April, geerntet wird meist Anfang August. Nach dem Ernten muss Hafer, wie unter anderem auch Gerste und Reis, geschält werden. Denn die Spelze, die das Korn umfassende Schale, ist fest mit dem Korn 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 Haferkerns hergestellt, d. h. aus dem Mehlkörper im Inneren des Kerns 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. Fettsplaltende Enzyme werden deaktiviert, so dass Hafererzeugnisse länger haltbar sind. Darüber hinaus wird die Haferstärke teilweise aufgeschlossen, dies macht die Haferprodukte noch bekömmlicher und besser verdaubar. Auch das typische nussartige Aroma bildet sich in der Darre heraus.

Ausgewählte Nährstoffe in Hafer

	Referenzmenge ¹	Gehalt in 100 g Haferflocken	Gehalt in einer Portion 40 g Haferflocken	Beitrag zur Referenzmenge pro 40 g Haferflocken ¹
Energie kJ/kcal	8400/2000	1554/368	622/147	7,4 %
Fett	70 g	7,0 g	2,8 g	4,0 %
dav. gesättigte Fettsäuren	20 g	1,2 g	0,5 g	2,4 %
dav. einfach ungesättigte Fetts.	k. A.	2,8 g	1,1 g	k. A.
dav. mehrfach ungesättigte Fetts.	k. A.	2,5 g	1,0 g	k. A.
Kohlenhydrate	260 g	58,7 g	23,5 g	9,0 %
dav. Zucker	90 g	0,7 g	0,3 g	0,3 %
Ballaststoffe ²	30 g	10,0 g	4,0 g	13,3 %
dav. Beta-Glucan ³	3 g	4,5 g	1,8 g	60,0 %
Eiweiß	50 g	13,5 g	5,4 g	10,8 %
Salz	6 g	0,017 g	0,007 g	0,1 %
Mineralstoffe				
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 %
Spurenelemente				
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 %
Vitamine				
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 Pantothensäure	6 mg	1,10 mg	0,44 mg	7,3 %

¹ 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-V0 1169/2011. Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ/2000 kcal).

² Referenzmenge = Zufuhrempfehlung für Ballaststoffe der Deutschen Gesellschaft für Ernährung

³ Senkung des Cholesterinspiegels bzw. Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei täglicher Aufnahme von 3 g Hafer-Beta-Glucan (EU-V0 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 zerkleinert. Die kleinen Stücke werden dann zu Flocken gewalzt.

Für **Hafermehl** wird die Grütze fein gemahlen.

Haferkleie besteht größtenteils aus den Randschichten und dem Keim des Haferkerns. Da diese beiden Kornbestandteile 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.



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 erstarren.

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 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 ultrahocherhitzt und steril abgefüllt.

Die Hafervielfalt in der Küche

- Hafergrütze**
 - Der Klassiker für Grünkohlgerichte und Grützwurst
 - Wie „Milchreis“ und „Risotto“ zubereitet
 - Als Beilage

- Kernige Haferflocken**
 - Müsli, Gebäck, Muffins, Kuchen, Brot, Getreide- und Müsliriegel
 - Leicht angeröstet für Desserts

- Zarte Haferflocken**
 - Müsli, Gebäck, Muffins, Kuchen, Brot, Getreide- und Müsliriegel
 - Porridge und warme Süßspeisen
 - Pfannkuchen
 - Desserts
 - Panade für Fleisch/Käse
 - Hackfleischgerichte, Aufläufe, Gemüse-/Fleischpfannen

- Lösliche Haferflocken**
 - Shakes und Dips
 - Suppen
 - Panade für frittiertes Gemüse
 - Fleisch- oder Gemüseklobßchen
 - Desserts (Quark-/Joghurtspeisen)
 - Kleinkindnahrung

- Haferkleie**
 - Müsli, Gebäck, Muffins, Kuchen
 - Porridge und warme Süßspeisen
 - Pfannkuchen
 - Desserts

- Hafermehl**
 - Brot, Gebäck, Kuchen
 - Die backtechnischen Eigenschaften von Hafer ermöglichen keinen intensiven Einsatz in Brot und Backwaren, bis zu einem Drittel der in einem Rezept angegebenen Mehlmenge kann ersetzt werden.

- Hafercerealien**
 - Müsli
 - Pfannkuchen

- Haferdrink**
 - Als Alternative zu Kuhmilch



Frühstück im Vergleich

	Referenzmenge ¹	Beitrag zur Referenzmenge		
Energie kJ/kcal	8400/2000	19,5 %	14,2 %	19,6 %
Fett	70 g	7,4 %	10,0 %	28,5 %
dav. gesättigte Fetts.	20 g	9,3 %	14,9 %	67,0 %
Kohlenhydrate	260 g	26,7 %	14,7 %	15,7 %
dav. Zucker	90 g	45,3 %	16,6 %	13,7 %
Ballaststoffe ²	30 g	25,3 %	16,7 %	9,5 %
dav. Beta-Glucan ³	3 g	60,0 %	60,0 %	0,0 %
Eiweiß	50 g	23,8 %	28,3 %	23,5 %
Salz	6 g	2,6 %	5,0 %	20,4 %
Mineralstoffe				
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 %
Spurenelemente				
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 %
Vitamine				
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 %

^{1, 2, 3} s. Fußnoten auf Seite 2

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).



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. Beta-Glucan bindet u. a. Gallensäuren und fördert deren Ausscheidung. Neue Gallensäuren bildet der Körper mit Hilfe von Cholesterin, was 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.



Genial

Fett, und vor allem ungesättigte Fettsäuren, sind für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine notwendig, dazu ist Fett ein Geschmacksträger. Das Fett in Hafer besteht zu 75 Prozent aus ungesättigten Fettsäuren, aus Öl- und Linolsäure, die sich günstig auf Cholesterin- und Blutfettspiegel auswirken.



Stark

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



Glücklich

Beim Abbau der Kohlenhydrate kommt eine Prozesskette in Gang, an deren Ende aus der Aminosäure Tryptophan im Gehirn Serotonin gebildet wird. Serotonin ist ein Neurotransmitter, der zum Beispiel Hunger, Schlaf und Wohlbefinden regelt. Je höher der Gehalt an komplexen Kohlenhydraten, wie bei Hafer, desto mehr Serotonin kann gebildet werden.



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.



Nussmischung

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

Fruchtmischung

- 330 g zarte Haferflocken
- 30 g gehackte Haselnüsse
- 30 g getrocknete Apfelringe, gehackt
- 30 g getrocknete Aprikosen, gehackt
- 30 g getrocknete Mangos, gehackt
- ✦ Am Morgen nach Belieben ½ frische Banane dazugeben.

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
- ½ 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.



Hafer-Frühstück für Kinder

ZUTATEN für 1 Portion

- 3 gehäufte EL zarte Haferflocken
- 1 EL Hafercerealien oder Cornflakes
- ½ EL gehackte Haselnüsse
- ¼ - ½ Apfel (klein geschnitten)
- ½ Banane (zerdrückt)
- 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.

Porridge

GRUNDREZEPT –

ZUTATEN für 2 Portionen

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

ZUBEREITUNG

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.

→ **Zubereitungszeit: ca. 8 Minuten**



Porridge mit Nuss-Honig-Topping

ZUTATEN pro Portion

- 1–2 EL Honig (oder Ahornsirup)
- 30 g gehackte Walnüsse

ZUBEREITUNG

Grundrezept zubereiten und pro Portion mit den Zutaten anrichten.



Porridge mit Knusper-Beeren-Topping

ZUTATEN pro Portion

- 1 kleine Hand voll Himbeeren, Erdbeeren oder Blaubeeren
- 1 EL Naturjoghurt
- 1 EL Knuspermüsli

ZUBEREITUNG

Grundrezept zubereiten und pro Portion mit den Zutaten anrichten.



TIPP!

Porridge kann auch als süße Variante zum Mittagessen das Richtige sein!

Haferflocken-Crêpes mit Rhabarber-Quark

ZUTATEN für 4 Personen

- 150 ml Milch
- 5–6 EL + 50 g Zucker
- 50 g + 3 EL kernige Haferflocken
- 75 g Mehl
- 1 Ei (Größe M)
- 150 g Rhabarber
- 230 ml
 - + 2 EL Rhabarbersaft
- 1 TL Speisestärke
- 100 g Schlagsahne
- 250 g Speisequark (20 %)
- 1 Päckchen Vanillezucker
- Zitronenmelisse zum Verziern
- Fett für die Pfanne
- Backpapier



ZUBEREITUNG

Milch, 1 EL Zucker, 50 g Haferflocken und Mehl verrühren, dann das Ei unterrühren. Teig ca. 30 Minuten quellen lassen. 1 EL Zucker in einer Pfanne goldgelb karamellisieren, dann 3 EL Haferflocken zugeben und gut vermengen. Masse auf ein Stück Backpapier geben und auskühlen lassen.

Rhabarber waschen, putzen und in ca. 1 cm

dicke Stücke schneiden. 230 ml Rhabarbersaft und 50 g Zucker aufkochen. Stärke und 2 EL Saft verrühren. Angerührte Stärke in den Rhabarbersaft rühren, 1–2 Minuten köcheln lassen. Rhabarberstücke zugeben, kurz aufkochen und beiseite stellen. Kompott auskühlen lassen.

Haferflocken-Krokant grob hacken. Eine kleine beschichtete Pfanne (ca. 18 cm Ø) fetten. Aus dem Teig nacheinander 8 Crêpes darin backen. Crêpes auskühlen lassen.

Sahne steif schlagen. Quark, Vanillezucker und 3–4 EL Zucker verrühren. Sahne unterheben. Creme und etwas Kompott auf je ½ Crêpe geben. Crêpe einklappen, mit Krokant bestreuen und mit Melisse verziern. Übrigen Kompott dazu reichen.

Süßer Haferauflauf mit Obst

ZUTATEN für 4–6 Personen

- 175 g Hafergrütze
- 3 EL + 50 g Zucker
- 400 ml Milch
- 100 g Rhabarber
- 1 kleiner Apfel
- 1 TL Zitronensaft
- 3 Eier (Größe M)
- 1 Päckchen Soßenpulver „Vanille-Geschmack“ (zum Kochen)
- 50 g Butter
- 1 EL Honig
- 3 EL Schlagsahne
- 75 g kernige Haferflocken
- Fett für die Förmchen

ZUBEREITUNG

Hafergrütze, 2 EL Zucker und Milch aufkochen und ca. 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren leicht köcheln lassen. Hafergrütze in eine Schüssel füllen und lauwarm abkühlen lassen. Rhabarber waschen, putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Apfel schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Viertel in dünne Spalten schneiden. Rhabarber und Apfelspalten vermengen und mit Zitronensaft beträufeln.

Eier trennen. Eigelbe und Soßenpulver unter die Hafergrütze rühren. Eiweiß steif schlagen, dabei 50 g Zucker einrieseln lassen. Eischnee unter die Grütze heben und in gefettete offene Schälchen füllen.

Butter, 1 EL Zucker, Honig und Sahne aufkochen. Haferflocken einrühren. Obst auf die Schälchen verteilen und den Hafer-Mix darüber geben. Schälchen im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: s. Hersteller) 25–30 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Auflauf lauwarm oder kalt servieren.

→ Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

→ Wartezeit: ca. 45 Minuten





Apfel-Hafer-Pancakes mit Preiselbeercreme

ZUTATEN für 4 Personen

Für die Pancakes:

- 125 g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 Eier
- 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
- 200 g Preiselbeeren aus dem Glas

ZUBEREITUNG

Aus Mehl, 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.

→ **Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten**

Süße Haferspeise

ZUTATEN für 4 Personen

- 125 g Hafergrütze
- 1 l Milch
- 20 g Butter oder Margarine
- Salz
- Beilage nach Geschmack: Fruchtkompott, Zucker und Zimt, Sahne

ZUBEREITUNG

Die Grütze einige Stunden vor Verwendung in etwas kaltes Wasser geben, damit sie aufweicht. Milch mit dem Salz aufkochen, Hafergrütze hinzufügen und bei schwacher Hitze ca. 30 Minuten ausquellen lassen. Butter oder Margarine hinein rühren und mit der Beilage servieren.

→ **Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten**

→ **Wartezeit: ca. 2–4 Stunden**



Frikadelle mit Blechgemüse

ZUTATEN für 4 Personen

- 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

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 vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 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. 10–15 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gemüse geben. Mit Basilikum und Thymian garnieren. Dazu schmeckt Basilikumpesto und Crème fraîche.

→ **Zubereitungszeit:**
ca. 1 Stunde



Gefüllte Paprikaschoten mit Haferflocken



ZUTATEN für 4 Personen

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

ZUBEREITUNG

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. In der Zwischenzeit 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 vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: s. Hersteller) 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.

→ **Zubereitungszeit:** ca. 1½ Stunden

Gemüseauflauf mit Haferflocken

(nicht nur für Kinder)

ZUTATEN für 4 Personen

- 300 g kernige Haferflocken
- 500 ml Gemüsebrühe
- 600 g Gemüse, frisch oder TK (z. B. 1 Brokkoli, 2 Möhren, 1 kl. Blumenkohl, 1 kl. Dose Mais)
- 400 g Kartoffeln
- 175 ml fettarme Milch
- 50 g Frischkäse
- 125 g saure Sahne
- 50 g gehackte Walnüsse
- 80 g geriebener Schnittkäse (30 % Fett i. Tr.)
- 1/2 TL Curry
- Jodsalz, Pfeffer, Muskat, Rapsöl

ZUBEREITUNG

Kartoffeln und Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln. Den Blumenkohl/Brokkoli in kleine Röschen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Kartoffeln in eine gefettete Auflaufform schichten, mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat würzen. Mais, Blumenkohl-/Brokkoliröschen und Möhren 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) 35–45 Minuten backen – die ersten 15–20 Minuten bei zugedeckter, danach weitere 20–25 Minuten bei offener Auflaufform.

→ **Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten**

→ **Backzeit: 45 Minuten**

TIPP!

Je nach Vorliebe und Saison können andere Gemüsesorten verwendet werden: Fenchel, Champignons, Frühlingzwiebeln, Erbsen, Zucchini. Statt der kernigen können auch die zarten Haferflocken eingesetzt werden.



Spargel-Hafersotto



ZUTATEN für 4 Personen

- 400 g grüner Spargel (oder Möhren, Lauch, Kürbis u. v. m.)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 250 g Hafergrütze
- 100 ml trockener Weißwein
- 500 ml Fleischbrühe
- 70 g Parmesan
- Salz
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Hand voll Kerbel (ersetzweise glatte Petersilie)

ZUBEREITUNG

Den Spargel waschen, die Stangen im unteren Drittel schälen, dann in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Die Hafergrütze dazu geben und leicht anrösten, dann mit dem Wein ablöschen.

Die Brühe angießen und den Spargel dazu geben. Alles bei schwacher Hitze und unter gelegentlichem Rühren 15–20 Minuten garen. Den Parmesan grob raspeln, einen Teil unter das Hafersotto rühren und dieses mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem übrigen Parmesan und mit Kerbel bestreut servieren.

→ **Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten**



Hafer-Käse-Taler

ZUTATEN für 4 Personen

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

ZUBEREITUNG

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.

→ **Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten**

Hafer-Apfel-Crumble

ZUTATEN für 4 Personen

- 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
- ½ EL Honig

ZUBEREITUNG

Backofen vorheizen und die Auflaufform einfetten. Äpfel schälen, entkernen und in kleine Stücken schneiden. Mit Vanillezucker, ½ 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. Ober-/Unterhitze: 200 °C, Umluft: 180 °C.

→ **Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten**

→ **Backzeit: ca. 25-30 Minuten**





Kiwi-Salat mit Himbeer-Hafer-Creme

ZUTATEN für 4 Personen

- 6 Kiwis
- 2 EL Zitronensaft
- 200 g Himbeeren
(oder andere Beeren)
- 150 g Joghurt
(1,5 % Fett)
- 30 g zarte Haferflocken
- 1 EL Apfeldicksaft oder
flüssiger Honig
- 4 EL Cashewkerne

ZUBEREITUNG

Die Kiwis schälen und in Stücke schneiden, auf Tellern auslegen und mit dem Zitronensaft beträufeln.

Die Himbeeren eventuell kurz abbrausen und sehr gut abtropfen lassen. Einige Beeren beiseitelegen, die restlichen zusammen mit dem Joghurt, den Haferflocken und dem Apfeldicksaft oder dem Honig verrühren. Die Beeren dabei zerdrücken.

Die Cashewkerne grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten. Unter die Hafercreme rühren. Die Himbeer-Hafer-Creme zu den Kiwis geben, alles mit den beiseitegelegten Himbeeren garnieren.

→ **Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten**



Hafer-Erdbeer-Quarkspeise

ZUTATEN für 4 Personen

- 400 g Erdbeeren
(frisch oder TK)
- 250 g Magerquark
- 1 EL Wasser
- 250 g Crème légère
oder Frischkäse
- 2 Päckchen Vanille-
zucker
- 1 Päckchen Bourbon-
Vanillezucker
- Zitronensaft nach
Geschmack
- 30 g Butter
- 3 EL brauner Zucker
- 1 EL Honig
- 100 g kernige
Haferflocken

ZUBEREITUNG

Erdbeeren waschen, Stiele entfernen, in kleine Stücke schneiden und mit einem Päckchen Vanillezucker vermischen. Quark mit Wasser glatt rühren, Crème légère oder Frischkäse unterrühren und mit 2 Päckchen Vanillezucker und Zitronensaft abschmecken. Die Masse für ca. 30 Minuten kühl stellen. Butter, Zucker und Honig in einer Pfanne schmelzen lassen und unter ständigem Rühren die Haferflocken rösten.

Die abgekühlten Röstflocken mit der Quarkspeise und den Erdbeeren schichtweise im Glas anrichten.

→ **Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten**



Hafer-Bananen-Muffins

ZUTATEN für 12 Stück

- 4 - 5 sehr reife Bananen
- 1 Ei
- 3 EL Rapsöl
- 1 Prise Jodsalz
- 1/2 Tasse Milch
- 100 g Zucker
- 2 TL Backpulver
- 1 TL Natron
- 200 g Weizenmehl (Type 405)
- 100 g zarte Haferflocken oder 100 g Hafer Vollkornmehl

ZUBEREITUNG

Muffinform einfetten oder mit Muffinförmchen auslegen. Die trockenen Zutaten in einer Schüssel mit einem Löffel gut vermischen. Salz, Ei, Milch und Bananen mit einer Gabel zerdrücken und zu einer Masse verrühren. Anschließend die Bananenmasse mit dem Rapsöl zur Mehlmischung geben und zu einem Teig verrühren. Den Teig in Muffinformen füllen und bei 180 °C im nicht vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten backen.

- **Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten**
- **Backzeit: 25 Minuten**



Hafer-Himbeer-Streuselkuchen

ZUTATEN für 24 Stücke

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

ZUBEREITUNG

600 g Himbeeren mit 100 g Zucker in einem Topf bei mittlerer Hitze aufkochen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Stärke mit 100 ml Wasser glatt rühren, zum Kompott geben und unter Rühren 1-2 Minuten köcheln lassen. Restliche Himbeeren unterheben. Kompott 30-40 Minuten abkühlen lassen, zwischendurch umrühren.

250 g Butter schmelzen. 350 g Mehl, 80 g kernige Haferflocken, 150 g Zucker und 1 Prise Salz mischen. Heiße Butter auf einmal zufügen, erst mit den Knethaken des Handrührgerätes, dann mit den Händen zu Streuseln verkneten. 1 EL (15 g) Mehl auf die Streusel geben und in der Schüssel durchschütteln.

250 g weiche Butter, 200 g Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz mit den Schneebesen des Handrührgerätes 4-5 Minuten cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. 300 g Mehl und Backpulver mischen und zusammen mit den zarten Haferflocken zum Schluss unterrühren. Teig in eine gefettete, mit Mehl ausgestäubte Fettpfanne des Backofens (ca. 32 x 39 cm) geben und glatt streichen. Zuerst das Himbeer-Kompott, dann die Hafer-Streusel darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 35 Minuten backen. 15 Minuten vor Ende der Backzeit Kuchen mit 2 EL kernigen Haferflocken bestreuen. Streuselkuchen in der Fettpfanne auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

- **Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden**
- **Backzeit: ca. 35 Minuten**



Kerniger Haferflocken-Bienenstich

ZUTATEN für ca. 30 Stücke

- 1,05 l Milch
- 2 Päckchen Puddingpulver „Vanille“ (zum Kochen)
- 650 g Zucker
- 950 g Butter
- 3 EL Honig
- 200 g kernige Haferflocken
- 50 g Schlagsahne
- 1 Prise Salz
- 8 Eier (Größe M)
- 400 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 150 g zarte Haferflocken
- Frischhaltefolie
- Backpapier



ZUBEREITUNG

Buttercreme: 800 ml Milch aufkochen, von der Herdplatte nehmen. 100 ml Milch, Puddingpulver und 100 g Zucker verrühren, in die Milch

einrühren, zurück auf die Herdplatte stellen. Unter Rühren aufkochen (min. 1 Minute kochen). In eine Schüssel geben, Folie direkt auf die heiße Oberfläche legen und auskühlen lassen. Guss: 150 g Butter in Stückchen, 150 g Zucker und Honig schmelzen. Kernige Haferflocken zufügen, unter Rühren kurz aufkochen. Sahne unterrühren. Abkühlen lassen.

Teig: 400 g Butter, 400 g Zucker und Salz cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehl, Backpulver und zarte Haferflocken mischen und abwechselnd mit 150 ml Milch einrühren. Fettpfanne (32 x 39 cm) mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C / Umluft: 150 °C / Gas: Stufe 2) ca. 10 Minuten backen. Auf ein Kuchengitter setzen, Guss vorsichtig darauf verstreichen. Bei gleicher Temperatur ca. 20 Minuten zu Ende backen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Teigplatte längs halbieren und jeweils quer halbieren. 400 g Butter cremig weiß aufschlagen (ca. 10 Minuten). Pudding (Butter und Pudding müssen gleiche Temperatur haben) mit dem Handrührgerät kurz glatt rühren und esslöffelweise unter Rühren zur Butter geben. Buttercreme auf den unteren Böden verteilen und glatt streichen. Deckel daraufsetzen. Ca. 1 Stunde kalt stellen (oder kühl ca. 3 Stunden ziehen lassen).

→ **Zubereitungszeit: ca. 1½ Stunden** → **Wartezeit: ca. 4-5 Stunden**

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

ZUBEREITUNG

Rosinen waschen und abtropfen lassen. 4 EL Zucker, Orangensaft und Rosinen mischen und ca. 2 Stunden quellen lassen. Butter, 200 g Zucker und Salz cremig rühren. Eier nacheinander unterrühren. Mehl, Backpulver und zarte Haferflocken mischen und abwechselnd mit Milch einrühren. Springform (26 cm Ø) fetten, Teig einfüllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C / Umluft: 150 °C / Gas: Stufe 2) 25-35 Minuten backen (Stäbchenprobe). 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 und 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 und glatt streichen. Oberen Boden daraufsetzen. Ca. 3 Stunden kalt stellen. Kernige Haferflocken ohne Fett rösten und abkühlen lassen. 250 g Sahne steif schlagen, dabei 1 Päckchen Vanillezucker einrieseln lassen. Torte aus dem Tortenring lösen und mit ca. 200 g Sahne einstreichen. Restliche Sahne mit einem Löffel auf die Oberfläche geben und wellig verteilen. Haferflocken an den Rand drücken.

→ **Zubereitungszeit: ca. 1½ Stunden**
→ **Wartezeit: ca. 5 Stunden**



Nährwerte pro Portion / Stück

Frühstück (Seite 6-7)

	Energie	Kohlenhydrate	Ballaststoffe	Eiweiß	Fett
Frühstücksmüsli (Bsp. Nussmischung)	183 kcal / 765 kJ	22,2 g	4,5 g	6,4 g	7,1 g
Hafer-Frühstück für Kinder	325 kcal / 1361 kJ	52,1 g	6,5 g	10,3 g	8,3 g
Porridge-Grundrezept	315 kcal / 1319 kJ	47,5 g	4,0 g	13,7 g	6,8 g

Süße Hauptmahlzeit (Seite 8-9)

Haferflocken-Crêpes mit Rhabarber-Quark	460 kcal / 1930 kJ	60,0 g	5,0 g	17,0 g	16,0 g
Süßer Haferauflauf mit Obst	420 kcal / 1760 kJ	54,0 g	2,5 g	12,0 g	17,0 g
Apfel-Hafer-Pancakes mit Preiselbeercreme	469 kcal / 1970 kJ	76,9 g	4,0 g	11,8 g	12,2 g
Süße Haferspeise (Variante zu Milchreis)	266 kcal / 1119 kJ	30,4 g	3,4 g	13,2 g	9,9 g

Hauptmahlzeit (Seite 10-11)

Frikadelle mit Blechgemüse	760 kcal / 3190 kJ	38,0 g	10,1 g	37,0 g	50,0 g
Gefüllte Paprikaschoten mit Haferflocken	630 kcal / 2640 kJ	57,0 g	12,2 g	34,0 g	27,0 g
Gemüseauflauf mit Haferflocken	448 kcal / 1876 kJ	51,6 g	10,4 g	18,8 g	18,0 g
Spargel-Hafersotto	392 kcal / 1646 kJ	40,0 g	4,8 g	15,1 g	17,0 g

Snacks & Desserts (Seite 12-13)

Hafer-Käse-Taler (2 Stück)	579 kcal / 2441 kJ	33,8 g	4,4 g	24,9 g	37,7 g
Hafer-Apfel-Crumble	364 kcal / 1524 kJ	41,4 g	4,5 g	4,3 g	20,1 g
Hafer-Erdbeer-Quarkspeise	467 kcal / 1955 kJ	32,7 g	3,4 g	19,3 g	28,2 g
Kiwi-Salat mit Himbeer-Hafer-Creme	198 kcal / 831 kJ	26,6 g	8,7 g	5,9 g	6,1 g

Kuchen & Gebäck (Seite 14-15)

Hafer-Bananen-Muffins	191 kcal / 800 kJ	33,9 g	1,9 g	4,0 g	4,1 g
Hafer-Himbeer-Streuselkuchen	390 kcal / 1630 kJ	49,0 g	3,1 g	6,0 g	19,0 g
Kerniger Haferflocken-Bienenstich	480 kcal / 2010 kJ	44,0 g	1,3 g	6,0 g	31,0 g
Mohntorte mit Haferflockenhülle	480 kcal / 2010 kJ	48,0 g	3,0 g	12,0 g	27,0 g



Hafer Die Alleskörner
Verband der deutschen Getreideverarbeiter
und Stärkehersteller – VDGS e. V.

Postfach 120662
10596 Berlin

info@alleskoerner.de
www.alleskoerner.de
www.facebook.com/haferdiealleskoerner

