



Getreide Hafer

Information

„Den sticht der Hafer“ – dieser Ausspruch hat tatsächlich eine ganz natürliche Erklärung, denn Hafer enthält als einzige Getreidesorte einen hormonähnlichen Pflanzenstoff, der belebend und leistungssteigernd wirkt. Das aromatische Getreide ist bekannt für seine Bekömmlichkeit und stärkt den empfindlichen Magen. In Punkto Nährstoffreichtum ist der Hafer eines der wertvollsten Getreide. Er enthält reichlich Vitamin B1, B6, Folsäure, Magnesium, Eisen, Zink sowie andere Spurenelemente und ist reich an ungesättigten Fettsäuren, wertvollem pflanzlichen Eiweiß und Ballaststoffen. Hafer schmeckt süß und pikant und zeichnet sich durch seine kurze Garzeit von nur 30 Minuten aus. Mit Weizenmehl vermischt, ergibt er besonders mildes Gebäck.

100 g enthalten durchschnittlich: 1423 kJ (337 kcal); 12,6 g EW; 55,7 g KH; 7,1 g Fett; 4,6 BE



Reformhaus Kochstudio

Haferpuffer

(für 20 Stück/ ZZ 25 Min., GZ 30 Min., BZ 30 Min.)

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Butter
- 1 Zucchini (200 g)
- 1 Möhre (150 g)
- 300 ml Gemüsebrühe
- 170 g neuform Hafergrütze
- 1 Bd. glatte Petersilie
- 2 EL neuform Sonnenblumenkerne
- 2 Eier
- Pfeffer
- Paprika
- Kräutersalz
- Kokosfett zum Braten

ZUBEREITUNG: Gewürfelte Zwiebel und Knoblauch in Butter andünsten. Geraspelte Zucchini und Möhre dazugeben und andünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen, Hafergrütze einrühren und aufkochen. Auf kleiner Stufe mit geschlossenem Deckel 15 Min. garen, anschließend auf der ausgeschalteten Herdplatte 15 Min. nachquellen lassen. Gehackte Petersilie, gehackte Sonnenblumenkerne und Eier einrühren. Mit Pfeffer, Paprika und Kräutersalz würzen. In heißem Kokosfett auf mittlerer Stufe goldbraun braten.

TIPP: Mit Kräuter- oder Knoblauchquark servieren.

1 Puffer enthält durchschnittlich: 286 kJ (68 kcal); 2,5 g EW; 6,6 g KH; 3,6 g Fett; 0,6 BE

als Hauptgericht	schmeckt Kindern	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓			



neuform international
19246 Zarrentin

Süße Haferküchlein

(15 Stück / ZZ 15 Min.,
GZ 30 Min., QZ 25 Min.)

- 500 ml Milch
- 1 Pr. Meersalz
- 1/2 TL HOLO Bourbon-Vanille
- 50 g neuform Rohrzucker, unraffiniert (nach Geschmack)
- 200 g neuform Hafergrütze
- 2 EL Magerquark
- 1 Ei
- 2 EL HOLO Haferwunder oder feine Haferflocken
- 2 EL neuform Cashewkernbruch oder gehackte Mandeln
- Fett zum Braten, z.B. Butterschmalz

ZUBEREITUNG: Milch, Salz, Vanille, Rohrzucker aufkochen, Hafergrütze einrühren und 15 Min. auf kleiner Stufe garen, anschließend auf der ausgeschalteten Herdplatte weitere 15 Min. quellen lassen. Abgekühlte Hafermasse mit Magerquark, Ei, Haferwunder und Cashewkernbruch verrühren. Fett in der Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Mit einem Esslöffel kleine Küchlein aus der Hafermasse abstechen und in der Pfanne goldbraun braten.

TIPP: Mit Apfelmus, Sauerkirsch- oder Pflaumenkompott servieren!

1 Portion enthält durchschnittlich: 481 kJ (115 kcal); 4,3 g EW; 14,2 g KH; 4,5 g Fett; 1,2 BE

für Kinder	vollwertige Süßspeise	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓			

Schnelle Hafer-Kräutercremesuppe

(für 4 Personen / ZZ 10 Min., GZ 10 Min.)

- 1 Zwiebel
- 20 g Butter
- 50 g neuform Hafer, fein geschrotet
- 3/4 l Gemüsebrühe
- 1/4 l Milch
- 50 ml Sahne
- 60 g Bärlauch oder 2 Bd. Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe
- Pfeffer
- Kräutersalz

ZUBEREITUNG: Gewürfelte Zwiebel in Butter andünsten, Haferschrot kurz mitdünsten. Gemüsebrühe und Milch dazugeben und auf-

ZZ=Zubereitungszeit, RZ=Ruhezeit, QZ=Quellzeit, BZ=Backzeit, GZ=Garzeit

Rezept Vorderseite: Reformhaus Kochstudio • Rezepte Rückseite: Marita Koch für neuform international

Getreide Hafer

kochen. Auf der ausgeschalteten Herdplatte 5 Min. ausquellen lassen. Sahne und gehackten Bärlauch oder in feine Ringe geschnittenen Schnittlauch und zerdrückten Knoblauch einrühren. Mit Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.

1 Portion enthält durchschnittlich: 720 kJ (172 kcal); 5,3 g EW; 12,2 g KH; 11,3 g Fett; 1 BE

als Vorpeise	schnell zubereitet	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓		✓	

Möhren-Muffins

(12 Stück / ZZ 15 Min., GZ 30 Min.)

- 200 g Möhren
- Saft und Schale einer unbehandelten Zitrone
- 150 g neuform Rohrzucker, unraffiniert
- 1/2 TL Ingwer, frisch gerieben
- 1/4 TL Zimt
- 120 g neuform Dinkelmehl
- 80 g neuform Hafer, fein gemahlen oder HOLO Hafergold
- 125 g neuform Haselnusskerne, gemahlen
- 2 TL Backpulver
- 1/2 TL Natron
- 1 Ei
- 100 g weiche Butter
- 200 ml Buttermilch
- neuform Pistazien zum Verzieren
- 12 Papierförmchen

ZUBEREITUNG: Fein geraspelte Möhren, Zitronensaft und geriebene Zitronenschale mit Rohrzucker, Ingwer, Zimt, Dinkel- und Hafermehl, Haselnüssen, Backpulver und Natron mischen. Ei, Butter und Buttermilch dazugeben und verrühren. In ein mit Papierförmchen ausgelegtes Muffinblech geben und mit Pistazien verzieren. Bei 180°C ca. 25-30 Min. backen.

1 Muffin enthält durchschnittlich: 1080 kJ (258 kcal); 4,7 g EW; 25,6 g KH; 15,1 g Fett; 2,1 BE

zum Mitnehmen	zum Tee/Kaffee	milchfrei	ei-frei	glutenfrei
✓	✓			