

Wie im Ratgeberartikel zur "Haferkur" zu lesen ist, kann das Getreide positive Auswirkungen auf den Stoffwechsel bei Diabetespatienten haben. Aber auch abseits dieser Diät hat Hafer einiges zu bieten. Die Rezepte wurden von Diätassistentin Kathrin Bahr zusammengestellt. Diese sind nicht für Hafertage in einer "Haferkur" geeignet, sondern für den täglichen Einsatz in der Küche.

Haferflockensuppe

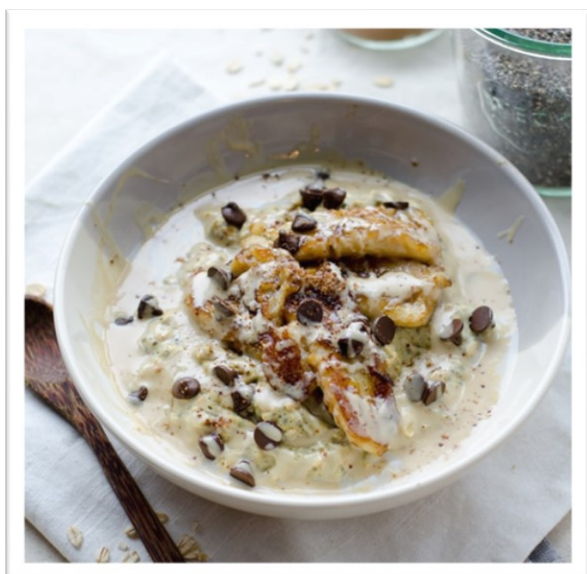


Bild 1 – Haferflockensuppe (Quelle: Deryn Macey/unsplash)

Zutaten:

- 2 EL Haferflocken
- 200 ml Wasser
- 200 ml (Gemüse-Brühe)
- Salz Pfeffer, Petersilie
- Butter als Geschmacksgeber (1/2 TL)

Nährwerte (ca.):

Energie	82 kcal
Fett	3,6 g
Kohlenhydrate	9,5 g (ca. 0,8 BE)
Eiweiß (Protein)	2,1 g

Zubereitung:

Die Haferflocken in einem Topf langsam anrösten, bis sie schön goldbraun sind und duften. Wer will, kann auch ein wenig Butter zum Anrösten in den Topf geben.

Wenn die Haferflocken geröstet sind, mit Wasser aufgießen und einmal aufkochen lassen. Nun den Brühwürfel hinzugeben (wer frische Brühe hat, kann diese auch anstatt Wasser und Brühwürfel verwenden).

Die Mischung bei mittlerer Temperatur köcheln lassen, bis die Haferflocken gequollen sind (ca. 10 Minuten). Wer möchte, kann noch etwas fein gehackte Petersilie hinzugeben. Am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Haferkekse



Bild 2 – Keksstapel (Quelle: Amirali Mirhashemian/unsplash)

Zutaten:

- 150 g Haferflocken
- 10 g Mehl
- 55 g Butter
- 1 Ei
- 2 EL Milch
- 1 TL Süßstoff oder Stevia
- ¼ TL Backpulver

Nährwerte (ca.): *insgesamt* *pro Keks*

Nährwerte (ca.):	<i>insgesamt</i>	<i>pro Keks</i>
Energie	1.100 kcal	55 kcal
Fett	62,7 g	3,1 g
Kohlenhydrate	98,5 g (ca. 8,2 BE)	5 g (ca. 0,4 BE)
Eiweiß (Protein)	29,4 g	1,5 g

Zubereitung:

Den Ofen auf 100°C Umluft vorheizen.

Die Butter zerlassen (z.B. in der Mikrowelle) und mit den anderen Zutaten, bis auf die Haferflocken, vermengen. Danach die Haferflocken dazugeben und alles gut verrühren.

Mit einem Esslöffel auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech kleine Häufchen der Masse verteilen und diese leicht plattdrücken. Die Kekse in den Ofen schieben und ca. 30 Minuten backen, bis sie am Rand beginnen, braun zu werden.

Haferbrot (eifrei, milchfrei und vegan)



Bild 3 – Geschnittenes Brot (Quelle: FotoshopTofs/pixabay)

Zutaten:

- 300 g Dinkelmehl (Vollkorn), gemahlen
- 200 g Hafer, gemahlen
- 3 EL Öl (Sonnenblumenöl)
- 1 Tüte Trockenhefe (für 500 g Mehl)
- 2 TL Salz & 1 TL Koriander (wer es mag)
- 400 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

Nährwerte (ca.): *insgesamt* *pro Scheibe*

	<i>insgesamt</i>	<i>pro Scheibe</i>
Energie	1.739 kcal	145 kcal
Fett	56,7 g	4,7 g
Kohlenhydrate	240 g (ca. 20 BE)	20 g (ca. 1,7 BE)
Eiweiß (Protein)	53,7 g	4,5 g

Zubereitung:

Die trockenen Zutaten vermischen und 400 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser dazugeben, gut 6 Minuten auf Mittelstufe verrühren lassen, 3 EL Bio Sonnenblumenöl hinzugeben und weitere 3 Minuten auf Höchststufe verrühren, bis sich alles vom Rand gelöst hat.

Das Gemisch in eine mit Backpapier ausgefüllte 24 cm Kastenbackform geben, mit einem nassen Esslöffelrücken den Teig glatt streichen und 3 EL Wasser oder mehr auf den Teig verteilen. Bei warmer Zimmertemperatur zugedeckt ruhen lassen oder im Backofen bei 50°C ca. 90 Minuten stehen lassen, bis sich der Teig gut gehoben hat. Bei 150°C Heißluft 70 Minuten backen.

Haferflocken Brätling



Bild 4 – Brätling im Burger (Quelle: Lefteris Kallergis/unsplash)

Zutaten:

- 35 g Haferflocken
- 10 g Cornflakes (helle ohne Zucker)
- 65 g Hüttenkäse
- ¼ Zwiebel, fein geschnitten
- 1 Ei
- Pfeffer und Salz, Petersilie fein gehackt

Nährwerte (ca.):

Energie	337 kcal
Fett	12,8 g
Kohlenhydrate	32,8 g (ca. 2,7 BE)
Eiweiß (Protein)	22,1 g

Zubereitung:

Zutaten vermischen und gut 6 Minuten die Mischung ruhen lassen, zu Patties formen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Die Bratlinge eignen sich auch als Ersatz zum Fleisch-Patty (fleischlose Burger).

Haferbrei



Bild 5 – Haferbrei mit Obst (Quelle: RitaE/pixabay)

Zutaten:

- 4 EL gehäufte Haferflocken
- 2 EL Wasser oder Milch 0,3 %
- 1 Prise Salz
- 50 g Obst (je nach Geschmack)

Nährwerte (ca.):

Energie	293 kcal
Fett	7,1 g
Kohlenhydrate	43,4 g (ca. 3,6 BE)
Eiweiß (Protein)	10,4 g

Zubereitung:

Haferflocken, Milch und Salz in einem Topf verrühren und zum Kochen bringen. Anschließend den Brei bei schwacher Hitze quellen lassen und nach Belieben mit frischem Obst verfeinern.

Die Rezepte wurden von Diätassistentin Kathrin Bahr erstellt und von Ernährungswissenschaftlerin Dr. Claudia Miersch überarbeitet. Bei den Rezeptbildern handelt es sich um Beispielbilder.