

Ergänzungsrezepte Hafertage

Je 1 Portion

Cremesuppe

Zutaten:

250g Gemüse (Kürbis, Pastinake, Broccoli, Zucchini oder Tomate)

400ml Brühe

40g Instanthaferflocken

Frische Kräuter

Zubereitung:

Gemüse in der Brühe weichkochen, pürieren, Haferflocken einrühren, abschmecken und mit den Kräutern bestreut servieren.

Asiapfanne

Zutaten:

Je 100g Karottenstifte und Zuckerschoten

Je 50g Mungobohnensprossen, Paprikastreifen und Zwiebelringe
(alternativ 350g fertige Asia-Gemüsemischung)

150ml Brühe

Sojasoße

50 g kernige Haferflocken (alternativ 50g Graupen grob kochen)

Zubereitung:

Gemüse trocken in der Pfanne angehen lassen, Haferflocken zugeben mit Brühe ablöschen, aufkochen und mit Sojasoße abschmecken.

Eintopf

Zutaten:

Je 100g Blumenkohl- und Broccoliröschen (oder Kohlrabiwürfel und Lauchringe)

100g Karotten in Scheiben

50g kernige Haferflocken/Graupen

400ml Brühe

Frische Kräuter

Zubereitung:

Alle Zutaten in einem Topf aufkochen, 5 min. köcheln (15-20 Min bei Graupen), abschmecken und mit frischen Kräutern bestreut servieren.

Pilz-Hafer-Risotto

Zutaten

250g braune Champignons in Scheiben

½ Zwiebel gewürfelt

50g kernige Haferflocken (alternativ Graupen grob)

Ca. 250ml Brühe
Petersilie
Pfeffer

Zubereitung

Haferflocken trocken anrösten, bis sie duften, beiseite stellen.
Pilze und Zwiebel trocken anrösten, Haferflocken dazu geben, ablöschen und ca. 5 – 10 Min. köcheln lassen. Abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.
(Werden statt Haferflocken grobe Graupen verwendet, verlängert sich die Kochzeit auf 20-25 Min. und es wird mehr Brühe benötigt)

Salat

Zutaten:

1 Stück Salatgurke
1 Paprika gelb
1 Tomate
1 kl. Zwiebel
50g kernige Haferflocken (alternativ 50g Graupen grob kochen)
150ml heiße Brühe
1 EL Zitronensaft
1 TL Senf
Salz
Pfeffer
1 EL Lauchzwiebelringe und Petersilie

Zubereitung:

Haferflocken mit der Brühe übergießen und quellen lassen.
Gemüse putzen, klein würfeln. Alle Zutaten mit einander vermengen und abschmecken.
Mit Lauchzwiebelringen und Petersilie bestreuen und servieren.

Müsli

Zutaten:

100g Apfelmus ohne Zuckerzusatz
150 – 200g Beerenfrüchte
50 g Haferflocken
100ml Wasser
Evtl. Zimt

Zubereitung

Haferflocken mit Wasser ca. 10 min einweichen, Obst und Apfelmus dazu und servieren; ggf. mit Zimt würzen.