



REZEPTE mit Haferflocken



Porridge oder Haferschleim

Was ihr braucht:

200 ml Wasser oder Milch

40 Gramm (rund 5 gehäufte Esslöffel) Haferflocken

Prise Salz oder Zucker (je nach Geschmack)

Und so geht's:

Milch oder Wasser gemeinsam mit den Haferflocken in einen Topf geben und unter Rühren zum Kochen bringen. Sobald es kocht, die Platte ausstellen, aber noch drei bis fünf Minuten weiter rühren und auf der noch heißen Platte ziehen lassen. Zum Schluss kann der Porridge dann je nach Geschmack mit einer kleinen Prise Salz oder Zucker gewürzt werden.

Porridge lässt sich mit den verschiedensten Lebensmitteln servieren. Wer es gerne süßer mag, kann ihn mit Ahornsirup oder Gewürzen wie Zimt aufpeppen. Natürlich geht auch herzhaft mit Salz oder anderen Gewürzen nach Wahl. Zusätzlich essen viele Porridge mit Obst oder kombinieren ihn mit Nüssen oder unterschiedlichen Kernen. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Erlaubt ist, was schmeckt!

Haferflocken Pancakes

Was ihr braucht (für 2 Portionen):

100 Gramm Haferflocken (am besten die zarte Variante)

120ml Milch

4 EL Mehl

4 Eier

Und so geht's:

Einfach alles in einer Schüssel vermengen und mit dem Schneebesen zu einem homogenen Teig verarbeiten. Daraufhin wenig oder viel Teig, je nachdem, wie du deine Pancakes am liebsten magst, in eine Pfanne geben und so lange backen, bis beide Seiten goldbraun sind. Du solltest diese bei mittlerer Hitze backen, nicht, dass sie zu dunkel werden. Dazu kannst du Früchte essen, aber auch Marmelade oder Sirup sind beliebt zu Pancakes.



REZEPTE mit Haferflocken

pjur[®]
active

Haferflockenkekse – für zwischendurch

Was ihr braucht:

200 Gramm Butter, weich

2 TL Vanillezucker

200 Gramm Zucker

1 Prise Salz

1 Ei

400 Gramm Haferflocken

1 TL Backpulver

Und so geht's:

Bevor ihr mit dem Teig beginnt, solltet ihr zunächst den Backofen auf 170°C (Heißluft) vorheizen. Dann könnt ihr damit beginnen, die Zutaten zu vermischen. Beginne damit, die Butter, den Vanillezucker, den Zucker und das Salz miteinander zu verrühren. Danach kommt das Ei zum Teig dazu. Dann in einer separaten Schüssel Haferflocken und Backpulver vermischen und dies dann zum restlichen Teig geben. Das alles muss dann verknetet werden und kann dann zu Kugeln geformt und schon aufs Backblech gelegt werden. Achtet hierbei darauf, dass ihr zwischen den Kugeln genügend Abstand lasst. Die Kugeln, bald Plätzchen, können dann für 10 bis 15 Minuten in den Backofen. Wenn diese goldgelb sind, sind die Haferflockenkekse fertig. Lasse sie aber erst ein bisschen abkühlen, bevor du die ersten probierst.