

SABRINA SUE DANIELS

HAFER

Das Koch- und Backbuch

Süß und herzhaft genießen mit
Porridge, Kuchen, Bowls, Brot und mehr

© 2023 des Titels »Hafers: Das Koch- und Backbuch« von Sabrina Sue Daniels (ISBN 978-3-7423-2248-7) by
riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgesellschaft mbH, München. Nähere Informationen unter: www.rv-g.de

riva



© 2023 des Titels »Hater: Das Koch- und Backbuch« von Sabrina Sue Daniels (ISBN 978-3-7423-2248-7) by
riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rv-vg.de

KLEINES KORN, GROSSE WIRKUNG

Ob herzhaft oder süß, als Zutat im Müsli, Smoothie, Porridge oder Bratling: Hafer ist nicht nur super lecker und vielseitig, sondern auch sehr gesund.

Hafer – nur Trend oder doch ein Superfood?

Als heimisches Superfood ist das trendige Getreide aus der Familie der Süßgräser reich an Vitamin B1, B6, an Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium und Kalzium sowie an Ballaststoffen. Besonders hervorzuheben ist hier der lösliche Ballaststoff Beta-Glucan, der nachweislich den Cholesterinspiegel senkt, indem er überschüssige Gallensäuren und Cholesterin im Dünndarm bindet.

Unser Darm und besonders die darin lebenden Darmbakterien lieben Hafer und die daraus hergestellten Produkte. Das ganze Korn wie auch Haferflocken, Haferkleie und Hafermehl zählen zu den probiotischen Lebensmitteln, die das Wachstum und die Aktivität unserer Darmbakterien fördern.

Die im Hafer enthaltenen Ballaststoffe quellen im Darm auf, erhöhen das Stuhlvolumen und bringen die Verdauung in Schwung. Ein altbewährtes Hausmittel ist Haferschleim, da er gerade bei Magen-Darm-Beschwerden oder Durchfall besonders leicht verdaulich ist. Wie immer gilt auch hier: Ausreichend trinken, damit es nicht zu Verstopfungen kommt – 1,5 bis 2 Liter pro Tag sind empfehlenswert.

100g Haferflocken enthalten rund 368 kcal, 13,5g Proteine, 58,7g Kohlenhydrate, 7g Fett und 10,1g Ballaststoffe.

Bei Sportlern ist Hafer sehr beliebt, da er mit seinen komplexen Kohlenhydraten und dem biologisch hochwertigen pflanzlichen Eiweiß schnell Energie liefert und lange sättigt.

Auch wer abnehmen möchte, sollte sich unbedingt an Haferflocken halten – selbst wenn die Kilokalorien auf den ersten Blick etwas anderes vermuten lassen. Denn genau wie andere Vollkornprodukte enthalten Haferflocken zahlreiche komplexe Kohlenhydrate, die über einen längeren Zeitraum sättigen und Heißhungerattacken vorbeugen.

IST HAFER GLUTENFREI?

Hafer ist von Natur aus glutenfrei, doch durch verunreinigten Anbau und entsprechende Lieferketten kommt er häufig in Kontakt mit anderen glutenhaltigen Getreidesorten wie Weizen, Dinkel, Roggen oder Gerste. Daher gilt er nur noch als glutenarm.

Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit sollten daher unbedingt auf glutenfreie Haferprodukte zurückgreifen. Glutenfreie Haferflocken sind auch als solche gekennzeichnet.

FLOCKE ODER KORN, WO IST DER UNTERSCHIED?

Haferflocken, zart oder grob

Beide Flockenarten haben die gleiche Zusammensetzung, da sie aus ganzen Haferkörnern hergestellt werden. Bei den zarten Flocken werden die Körner jedoch vor dem Quetschen zerkleinert.

Zarte Haferflocken eignen sich hervorragend für Porridge oder Bratlinge, während grobe Haferflocken Müsli und Brot einen kernigen Biss verleihen.

Gekeimte Haferflocken

Haferflocken sind zwar schon im ungekeimten Zustand ein absolutes Powerfood. Allerdings enthalten ungekeimte Flocken Phytinsäure. Diese Säure bindet die ebenfalls in den Flocken enthaltenen Mineralstoffe und Spurenelemente wie Eisen, Magnesium, Kalzium und Zink, wodurch

diese schwerer vom Körper aufgenommen werden können.

Beim Keimen verändert sich die Zusammensetzung des Korns: Die Phytinsäure kann bis zu 40 Prozent abgebaut werden. Außerdem werden Enzyme, sogenannte Amylasen, aktiviert, die für die Verdauung der Kohlenhydrate im menschlichen Körper verantwortlich sind. Dadurch wird gerade bei Menschen mit Magen-Darm-Beschwerden die Verdauung erleichtert.

Statt gekeimte Haferflocken im Supermarkt zu kaufen, können Sie die in den Haferflocken enthaltene Phytinsäure auch reduzieren, indem Sie sie für 30 Minuten einweichen. Auch Overnight Oats (Seite 15) sind eine gute Möglichkeit, die Haferflocken bekömmlicher zu machen.

Hafer als ganzes Korn

Hafer kann gekocht als ganzes Korn in Aufläufen, Bratlingen oder Suppen verwendet werden. Er lässt sich jedoch hervorragend auch zu Haferflocken quetschen oder zu Mehl vermahlen. Spelzen sind trockene Blatthüllen, zwischen denen das Getreidekorn an der Ähre wächst. Bei der Ernte muss das Korn entspelzt werden, da dieser Bestandteil des Kornes für die menschliche Ernährung nicht geeignet ist. Da die Spelze fest am Korn sitzt, wird der Keimling bei einem Viertel bis zu einem Drittel der Haferkörner versehentlich entfernt, wodurch die Keimfähigkeit reduziert wird. Dieses Korn eignet sich daher nicht zum Ziehen von Sprossen.

Nackthafer oder Sprießkornhafer

Nackthafer, auch Sprießkornhafer genannt, ist eine besondere Züchtung des Hafers. Er besitzt im Gegensatz zu Hafer keine Spelzen. Möchten Sie Sprossen ziehen, sollten Sie unbedingt auf Nackthafer zurückgreifen, da er zu 90 Prozent keimfähig ist. Genau wie Hafer kann Nackthafer zu Flocken, Mehl oder als ganzes Korn verarbeitet werden.

Haferkleie

Für Haferkleie werden die äußeren nährstoffreichen Randschichten des Mehlkörpers und des Haferkeimlings verarbeitet. Haferkleie ist feiner als Haferflocken und hat eine kernige, leicht mehlig Konsistenz. Im Gegensatz zu Haferflocken enthält Haferkleie 50 Prozent mehr Ballaststoffe (Beta-Glucan). Daher sollten Sie beim Verzehr zusätzlich ausreichend Flüssigkeit aufnehmen, da es sonst zu Verstopfung kommen kann.

Haferkleie eignet sich besonders für Müsli, Joghurt oder auch für Smoothies.

Hafermehl

Hafermehl wird aus Haferkörnern fein zermahlen. Das Mehl aus dem Powerkorn lässt sich aber auch ganz leicht selbst herstellen. Wenn Sie keine Getreidemühle haben, können Sie grobe oder zarte Haferflocken in einem Multizerkleinerer fein zermahlen.



© 2023 des Titels »Hater: Das Koch- und Backbuch« von Sabrina Sue Daniels (ISBN 978-3-7423-2248-7) by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rivv.de



© 2023 des Titels: Jhdien: Das Koch- und Backbuch von Sabrina Sue Daniels (ISBN 978-3-7423-2248-7) by
iva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgesellschaft GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.iva.de

Süße Flocken



© 2023 des Titels »Hater: Das Koch- und Backbuch« von Sabrina Sue Daniels (ISBN 978-3-7423-2248-7) by
riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rv-vg.de

Peanut Butter Cup Overnight Oats

(FÜR 2 PORTIONEN) • ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN •

EINWEICHZEIT: 2 STUNDEN ODER ÜBER NACHT

ZUTATEN:

100 g feine Haferflocken
1 TL Leinsamen, geschrotet
400 ml Haferdrink
2 EL Ahornsirup
100 g Himbeeren
20 g geröstete und
gesalzene Erdnüsse
50 g Zartbitterschokolade

1. Haferflocken, Leinsamen, Haferdrink und Ahornsirup miteinander vermischen. Mischung auf 2 Gläser verteilen und im Kühlschrank kalt stellen.
2. Am nächsten Tag mit der Hälfte der Himbeeren belegen. Erdnüsse grob hacken. Zartbitterschokolade ebenfalls grob hacken und über einem Wasserbad schmelzen.
3. Geschmolzene Schokolade auf den Himbeeren verteilen. Gehackte Erdnüsse und restliche Himbeeren auf der Schokolade verteilen.
4. Gehärtete Schokoladenschicht mit einem Löffel knacken und genießen.

Tipp:

Für einen extra nussigen Touch einfach vor der Kühlzeit
2 TL Erdnussmus unter die Mischung rühren.

Schoko-Karamell-Riegel

(FÜR 16 RIEGEL) • ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN • KÜHLZEIT: 70 MINUTEN

ZUTATEN:

250g Datteln, entsteint
 100g Haferflockenmehl
 50g Kokosraspeln
 50g Kokosöl
 60g Erdnussbutter, flüssig
 1 Vanilleschote
 1 Prise Salz
 80g cremige Kokosmilch
 75g geröstete und
 gesalzene Erdnüsse
 300g Zartbitterschokolade

1. Backform (15×24 cm) mit Backpapier auslegen. Für den Haferflockenboden 50g Datteln, Haferflockenmehl, Kokosraspeln und Kokosöl in einem Mixer fein zermahlen.
2. Masse auf dem Boden der Form verteilen, fest andrücken und im Gefrierfach 30 Minuten kühlen.
3. Für die Karamellcreme restliche Datteln (200 g), Erdnussbutter, das Mark einer Vanilleschote, Salz und Kokosmilch in einen Mixer geben und fein pürieren.
4. Backform aus dem Gefrierfach nehmen und Keksboden gleichmäßig mit der Creme bestreichen.
5. Erdnüsse grob hacken. $\frac{2}{3}$ der Erdnüsse auf der Creme verteilen und leicht andrücken. Backform für weitere 30 Minuten im Gefrierfach kalt stellen.
6. Zartbitterschokolade grob hacken und über einem Wasserbad schmelzen. Gekühlten Keksboden aus dem Gefrierfach nehmen und mit einem scharfen Messer in 16 gleich große Riegel schneiden. Riegel in die geschmolzene Schokolade tauchen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Brett legen.
7. Mit den restlichen Erdnüssen bestreuen. Im Kühlschrank vollständig trocknen lassen. 5 Minuten vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen und genießen.

Tipps:

Die Schoko-Karamell-Riegel halten sich im Kühlschrank bis zu 8 Tage. Im Gefrierfach kann man sie sogar über mehrere Monate lagern. Einfach 30 Minuten vor dem Genuss aus dem Gefrierfach nehmen und auftauen lassen.



© 2023 des Titels »Holen: Das Koch- und Backbuch von Sabrina Sue Daniels (ISBN 978-3-7423-2248-7) by
iva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgesellschaft GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rn-vg.de



© 2023 des Titels »Hater: Das Koch- und Backbuch« von Sabrina Sue Daniels (ISBN 978-3-7423-2248-7) by
riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rv-vg.de

Wärmendes Frühstück- Mohn-Porridge

(FÜR 2 PORTIONEN)

ZUTATEN:

50g Haselnüsse
1 Birne
1 Banane
100g gekeimte Haferflocken,
alternativ: zarte
Haferflocken
1 Prise Salz
1 EL Mohn
400ml Haferdrink
1 EL Honig, alternativ:
Ahornsirup
1 TL Zimt
1 TL Butter

1. Haselnüsse grob hacken. Birne entkernen. Birne und Banane in Scheiben schneiden.
2. Haferflocken, Salz, Mohn und Haferdrink in einen Topf geben und aufkochen lassen. Unter Rühren 2-3 Minuten oder bis zur gewünschten Konsistenz köcheln lassen.
3. Honig und Zimt unterrühren und anschließend auf Schälchen verteilen.
4. Butter in einer Pfanne schmelzen. Birnenscheiben darin für 2 Minuten schwenken.
5. Birne und Banane auf dem Porridge verteilen und mit Haselnüssen bestreut genießen.

Tipp:

Schmeckt auch super mit verschiedenen Nussmusen wie Erdnuss- oder Haselnussmus. Himbeeren, Erdbeeren oder Heidelbeeren passen ebenfalls hervorragend dazu.

Zimt-Granola-Bites

(FÜR 10 PORTIONEN À 50G) • ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN •
BACKZEIT: 25 MINUTEN

ZUTATEN:

250g grobe Haferflocken
80g Sonnenblumenkerne
50g Mandelblättchen
50g Rohrzucker
¼ TL Salz
1 TL Zimt
100ml Honig
50ml Kokosöl, flüssig
1 TL Vanillearoma

1. Haferflocken, Sonnenblumenkerne, Mandelblättchen, Rohrzucker, Salz und Zimt miteinander vermischen.
2. In einer weiteren Schüssel Honig, Kokosöl und Vanillearoma mischen. Honigmischung zum Haferflockenmix geben. Mit den Händen gut vermengen und kneten, sodass alles von der Honigmischung ummantelt ist.
3. Backofen auf 150°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Haferflockenmasse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im heißen Backofen auf mittlerer Einschubhöhe 20–25 Minuten goldbraun backen.
4. Müsli vollständig auskühlen lassen. Anschließend in ein luftdichtes Glas füllen und bis zur Verwendung kühl und trocken lagern. Es hält sich bis zu 3 Monate.

Tipp:

Sie mögen Rosinen, Bananenchips oder Walnüsse im Müsli? Kein Problem. Einfach die oben angegebenen Mengenangaben durch Ihre Lieblingszutat ersetzen. Für eine weihnachtliche Note können Sie auch ½ TL Spekulatiusgewürz unter das Müsli mischen.



© 2023 des Titels »Holen: Das Koch- und Backbuch von Sabrina Sue Daniels (ISBN 978-3-7423-2248-7) by
riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgesellschaft GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rv-g.de