

Haferflockenliebe



Von Instagram wisst ihr, dass ich jeden Tag mehrmals Haferflocken in jeglicher Form esse. Für meine sog. „Meet and Eats mit Alexa“ im Kölln Haferland habe ich insgesamt 15 Rezepte in Form dieses kleinen Hefts zusammengestellt.

Auf eine Bebilderung verzichte ich bewusst, da es in erster Linie auf den Geschmack ankommt. Wer dennoch Anregungen zum Dekorieren benötigt, lässt sich einfach unter @kissalexakiss inspirieren.

Ich wünsche euch viel Spaß beim Nachbacken!

Eure Alexa 



Kokos-Feigen-Oatmeal

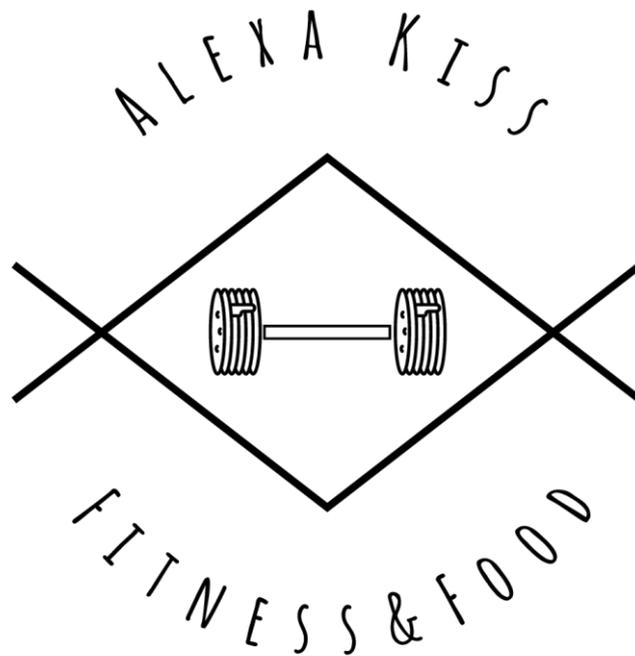
100 g blütenzarte Haferflocken
200 g Joghurt
1 sehr frisches Eiweiß
1 EL Puddingpulver Vanille
1 EL Honig
2 EL Kokosraspeln
1 Feige
Kokoschips

Zunächst werden die trockenen Zutaten mit dem Joghurt und dem Honig vermengt und das Eiweiß steif geschlagen.

Anschließend hebt man den Eischnee vorsichtig unter die Masse und gibt diese in eine Schüssel.

Das Topping sind geviertelte Feigen sowie Kokoschips.

Bei den Feigen kann die Schale mitgegessen werden.



Baked Oatmeal

70 g blütenzarte Haferflocken
80 g kernige Haferflocken
4 EL Xucker oder andere Süße
100 g Magerquark
200 g Hafermilch
1 Ei
Zimt
1 EL Kakaonibs
1 EL Cranberries
100 g Himbeeren

Zunächst werden alle trockenen Zutaten vermengt und anschließend mit dem Quark, der Milch und dem Ei verrührt.

Die Masse wird in ein feuerfestes Förmchen gegeben und mit Kakaonibs, Himbeeren, Cranberries belegt.

Backt das Oatmeal etwa 10 Minuten bei 160 Grad im Ofen und serviert es warm.



Hafer-Cupcakes

60 g kernige Haferflocken
Je $\frac{1}{2}$ TL Zimt, Vanillepulver
50 ml Agavendicksaft
1 reife Banane
125 g Soyajoghurt
100 g Beeren
(Himbeeren, Brombeeren,
Blaubeeren etc.)
Apfel-Mohn-Müsli

Zusätzlich 50 g Sojagoghurt für
das Topping.

Mixt die Haferflocken mit dem
Zimt und Vanillepulver.
Zerdrückt die Banane mit einer
Gabel bis sie frei von Stücken ist
und gibt den Agavendicksaft
hinzu. Vermengt alles
miteinander und drückt es in
kleine Muffinförmchen. Die
Masse sollte am Rand etwas
höher sein, damit eine befüllbare
Mulde entsteht.
Backt die Hafer-Cupcakes bei
170 Grad etwa 10 Minuten.

Gebt einen Klecks Soyajoghurt,
den ihr etwas gesüßt habt auf die
Cakes und garniert diese mit ein
paar Beeren.
Als Topping eignet sich ein wenig
Müsli.



Sweet Hafer-Crepes

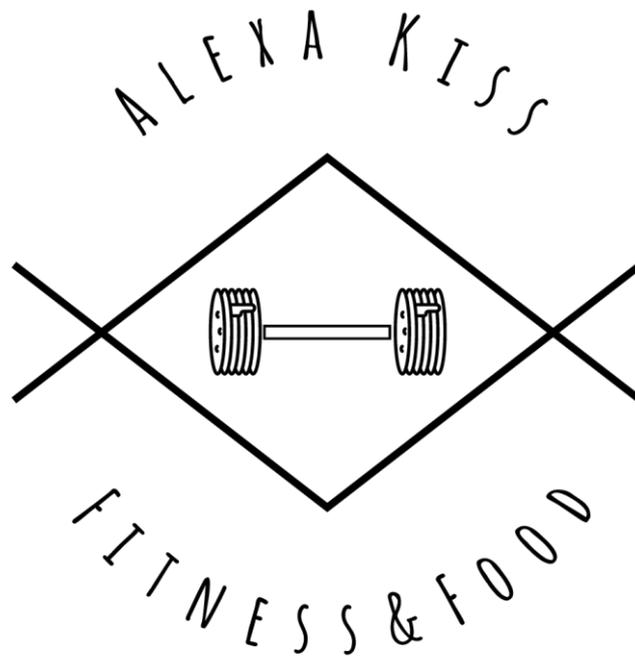
50 g gemahlene Haferflocken
½ TL Zimt
2 EL Agavendicksaft oder Honig
150 g flüssiges Eiweiß
2 Schnapsgläser Wasser
150 g Joghurt
100 g Beeren
(Himbeeren, Brombeeren,
Blaubeeren etc.)
Kokosraspeln

Mahlt die Haferflocken zu Mehl, gebt den Zimt, das Eiweiß und das Wasser hinzu und verrührt es gründlich. Die Masse muss etwa 10 Minuten quellen.

In der Zwischenzeit können die Beeren geputzt und der Joghurt nach Geschmack gesüßt werden.

Backt die Hafer-Crepes mit etwas Kokosöl in einer Pfanne aus.

Gebt auf jeden Crepes einen Klecks Joghurt und Beeren und klappt die Crepes mittig zusammen. Bestreut alles mit Kokosraspeln.



Veggie Spicy Hafer-Wraps

50 g gemahlene Haferflocken

Salz

Pfeffer

150 g flüssiges Eiweiß

2 Schnapsgläser Wasser

150 g Kräuterquark

150 g klein geschnittenes Gemüse
(Gurke, Cherrytomaten, Ruccola,
Zwiebeln...)

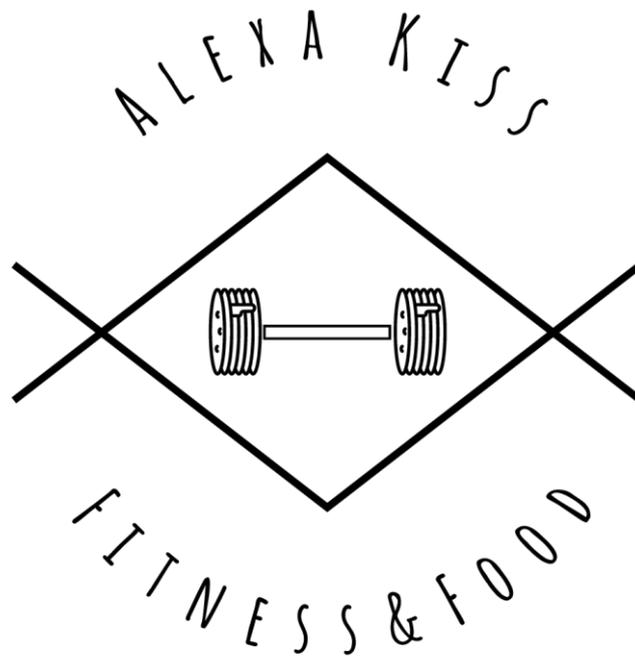
Mahlt die Haferflocken zu Mehl,
gebt das Eiweiß und das Wasser
hinzu und verrührt es gründlich.
Würzt mit Salz und Pfeffer.

Die Masse muss etwa 10 Minuten
quellen.

In der Zwischenzeit kann das
Gemüse klein geschnitten
werden.

Backt die Hafer-Wraps mit
etwas Kokosöl in einer Pfanne
aus.

Gebt auf jeden Wrap einen
Klecks Kräuterquark und Gemüse
nach Gusto und rollt ihn auf.



Haferflocken Crumble

300 g kernige Haferflocken
4 EL Agavendicksaft oder Honig
 $\frac{1}{2}$ l Hafermilch
100 g Blaubeeren
100 g Himbeeren
100 g Johannisbeeren
1 Banane
1 EL Bio-Kokosöl
Kokosblütenzucker
1 TL Zimt

Schneidet die Banane in Scheiben. Vermengt alle Zutaten bis auf die Hafermilch miteinander.

Hebt das Obst unter und füllt die Masse in eine Auflaufform mit einem Liter Fassungsvermögen.

Gießt die Hafermilch hinein und bestreut alles mit Kokosblütenzucker.

Der Crumble muss etwa 30-40 Minuten backen.



Vegane Hafercookies

125 g zarte Haferflocken
1 reife Banane
50 g Cranberries
50 g gehackte Mandeln &
Walnüsse
2 EL Kokosblütenzucker
1 TL Zimt

Zerdrückt die Banane mit einer Gabel zu einem Brei. Gebt Haferflocken, Kokosblütenzucker, Zimt, Cranberries und Nüsse hinzu. Knetet den Teig mit den Händen gut durch, so verbindet er sich am besten.

Formt mit einem Eisportionierer Kugeln, drückt sie auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech flach und backt sie 10 Minuten bei 170 Grad Celsius.

Behaltet sie im Auge, sie dürfen nicht zu dunkel werden.



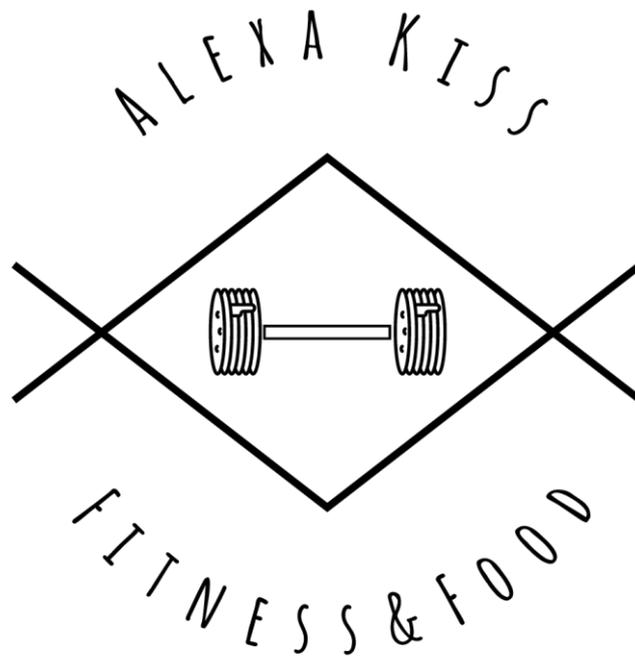
Hafer-Crepes

1 Ei
30 g Dinkelmehl
30 g gemahlene blütenzarte
Haferflocken
ca. 50 ml Hafermilch
etwas Kokosöl

Alles miteinander vermengen und
10 Minuten quellen lassen,
anschließend in einer
beschichteten Pfanne mit etwas
Öl (Kokosöl) backen.

50 g Naturjoghurt
Kokosblütenzucker
Zimt
Erdbeeren
Apfel-Mohn-Müsli

Den Naturjoghurt mit etwas
Kokosblütenzucker und Zimt
abschmecken. Den Crêpes damit
und mit einigen Erdbeeren füllen.
Mit etwas Apfel-Mohn Müsli
bestreuen.

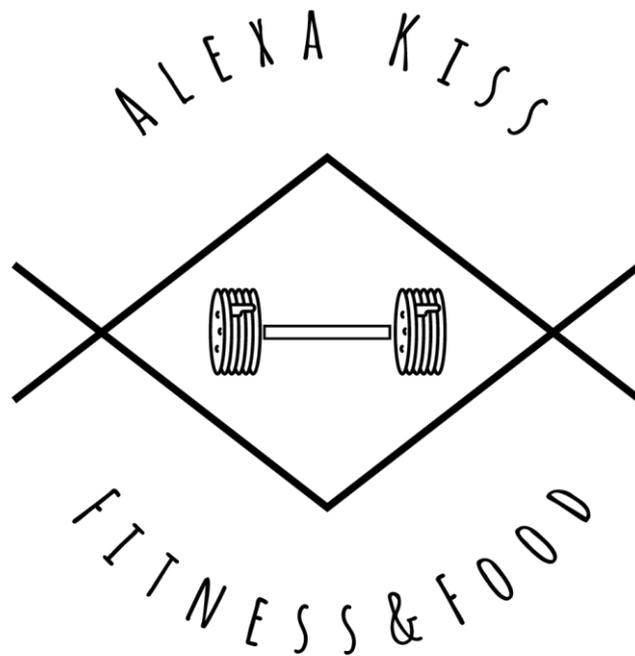


Muesliriegel

50 g klein gehackte Datteln
50 g klein gehackte Feigen
1 reife Banane
150 g blütenzarte Haferflocken
50 g Cranberries
50 g gehackte Nüsse
1/2 TL Zimt
1 EL kernige Haferflocken
1 TL Chiasamen

Die Banane pürieren, Datteln und Feigen sehr fein hacken. Beides mit den restlichen Zutaten gründlich verkneten, am besten mit Handschuhen. Sollte sie zu klebrig sein, ein paar weitere Haferflocken hinzugeben.

Die Masse zwischen Frischhaltefolie mit einem Nudelholz 2 cm dick ausrollen und in etwa 10 x 3 cm große Müsliriegel schneiden.



Amaretto-Quark-Dessert

500 g Magerquark oder
Quarkcreme
2 EL Amaretto oder Mandelsirup
4 EL Haferdrink
2 EL weiße Chiasamen
Kokosblütenzucker oder
Agavendicksaft
2 EL Kakaonibs
Kirschgrütze

Amarettini
Kirschen
Kernige Haferflocken

Die Zutaten miteinander
vermengen und abschmecken. Die
Masse darf nicht zu fest sein, da
die Chiasamen noch quellen.

Die Masse abwechselnd mit
Kirschgrütze und kernigen
Haferflocken in Gläsern
schichten.

Mit Amarettini und Kirschen
sowie einem Strohhalm
dekorieren.



Himbeerkuchen

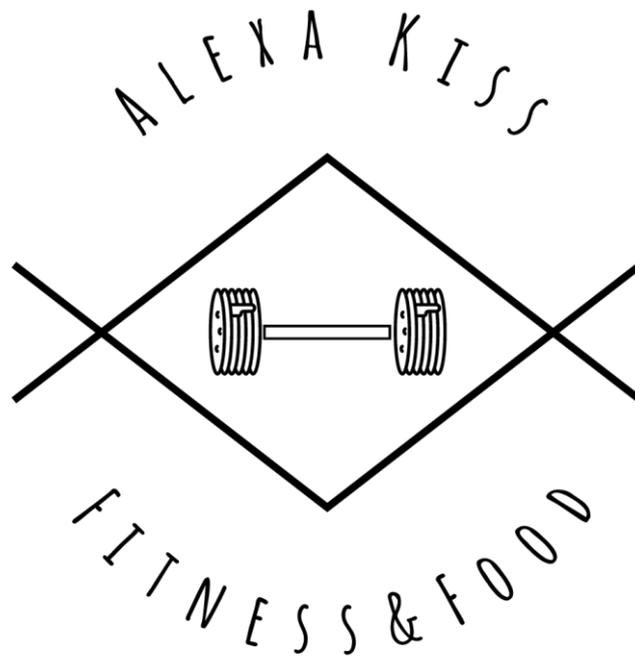
200 g Magerquark oder
Quarkcreme
40 g Zucker oder
Agavendicksaft
1 Ei
5 g Backpulver
60 g Schmelzflocken
60 g Haferflocken
2 EL Kakaonibs
1 Becher Kokosnussjoghurt
150 g Himbeeren

Erst die trockenen Zutaten vermengen, dann die feuchten hineinrühren.

Die Himbeeren bis zum Schluss aufheben. 2/3 der Beeren vorsichtig unter die Masse rühren.

Den Teig in eine Silikonform füllen und die restlichen Himbeeren draufsetzen.

Bei 175 Grad Celsius ca. 25-30 Minuten backen, Stäbchenprobe machen.



HaferScones

450 g Dinkelmehl
1 Tütchen Backpulver
50 g Kokosblütenzucker
Prise Salz
2 Eier
125 g blütenzarte Haferflocken
200 g Kokosnussjoghurt
120 g Butter
Marmelade

Mehl, Backpulver, Kokosblütenzucker und Salz verrühren, nach und nach die Eier und Butter in Stücken hinzugeben. Anschließend Kokosjoghurt und die Haferflocken unterkneten.

Den Teig zwischen Backpapier ausrollen und mit "Anrichteringen" Kreise ausstechen. Bei 175 Grad Celsius 10-15 Minuten backen.

Warm mit (Kirsch-)Marmelade und Kokosjoghurt bestrichen servieren.

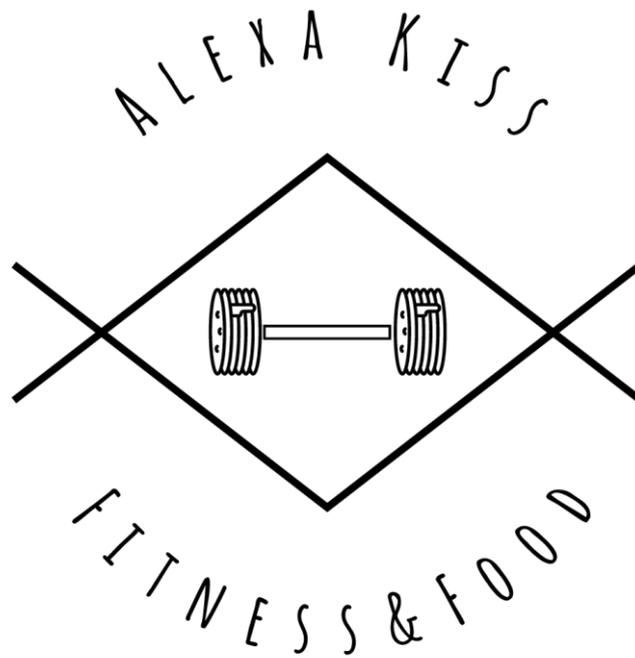


Kokoskugeln

1 Becher Kokosjoghurt
3 EL Kokosraspeln
100 - 150 g blütenzarte
Haferflocken
1 EL Kokosblütenzucker
2 EL gehackte Cranberries
1 Prise Kardamom

Mit Handschuhen zu einem Teig
kneten, daraus gleich große
walnussgroße Kugeln rollen und
jeweils eine ganze Mandel in die
Mitte drücken. Die Kugeln in
Kokosraspeln wälzen.

Kokosraspeln zum Wälzen
50 g geschälte ganze Mandeln

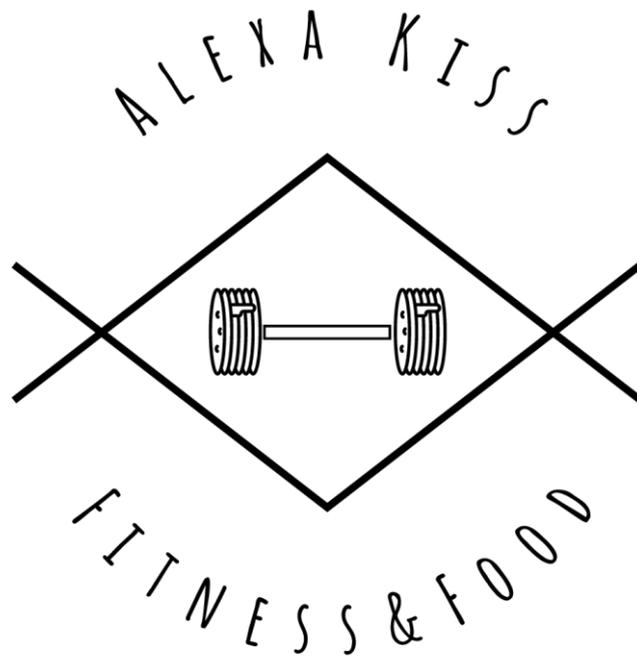


Thunfischpatties

2 Dosen gut abgetropften
Thunfisch
2 Eier
50 g blütenzarte Haferflocken
1 kleine Zwiebel, gewürfelt
Salz, Pfeffer
Gewürze

Die Zwiebel glasig dünsten und
mit Hilfe von Handschuhen zu
einem glatten Teig kneten.
Formt daraus vier gleich große
Patties und bratet sie in etwas
Kokosöl knusprig. Warm
servieren.

Dazu passt Gurken- oder
Tomatensalat.



Donuts

60 g blütenzarte Haferflocken
10 g geschrotete Leinsamen
3 Eiweiß
1 TL Kokosraspel
1 EL Honig
5 g Backpulver
Mandelmilch

Zunächst werden die trockenen Zutaten vermengt und anschließend das Eiweiß mit dem Honig zugegeben.

Gibt nun so viel Mandelmilch hinzu, bis der Teig nicht zu dick-, aber auch nicht zu dünnflüssig ist.

Füllt den Teig in Silikondonutförmchen und backt die Donuts ca. 20 Minuten bei 175 Grad Celsius Umluft.

Ich hoffe, euch gefallen
meine Rezepte und freue
mich auf euer Feedback.



@kissalexakiss