

# CHOLESTERINBEWUSST KOCHEN UND BACKEN MIT HAFERKLEIE



## WAS IST CHOLESTERIN?

Cholesterin ist ein Fettbegleitstoff. Diese wachsartige, lebensnotwendige Substanz ist Bestandteil aller menschlichen und tierischen Körperzellen. Der Körper produziert Cholesterin hauptsächlich in der Leber, aber auch in allen anderen Körperzellen. Zusätzlich nehmen wir Cholesterin mit der Nahrung auf.

## WOFÜR BRAUCHT DER KÖRPER CHOLESTERIN?

- So genannte Lipoproteine (Lipo = Fett, Proteine = Eiweißkörper) transportieren Cholesterin und Eiweißkörper durch das Blut, um die Zellen zu versorgen.
- Die wachsartige Substanz ist ein wichtiger Baustoff für die Zellwände und ihre Elastizität.
- Cholesterin ist Ausgangsstoff für lebenswichtige Hormone der Nebenniere, der Keimdrüsen und für Vitamine der D-Gruppe.
- Schließlich dient Cholesterin als Grundstoff für die Bildung von Gallensäuren. Ohne sie kann keine geregelte Fettverdauung im Dünndarm funktionieren.

## WAS HEISST CHOLESTERINSPIEGEL?

Als Cholesterinspiegel wird die Cholesterinkonzentration im Blutserum bezeichnet. Die Angabe erfolgt in Milligramm pro Deziliter Blut. Liegt der Cholesterinwert unter 200 mg/dl (5,2 mmol/l), ist dies ein guter Richtwert für gesunde Personen. Das Risiko der Entwicklung einer Herz-Kreislauf-Erkrankung steigt bei einem Wert von über 200 mg/dl (5,2 mmol/l) an. Bei Werten über 250 mg/dl (6,5 mmol/l) ist man einem erhöhten Risiko ausgesetzt.

Im gesamten Organismus sorgen Regelmechanismen für einen gleichbleibenden Cholesterinspiegel und eine gleichbleibende Zusammensetzung der Blutfette, indem die körpereigene Cholesterinbildung durch den Cholesteringehalt der Nahrung gebremst wird.

Ist dieser Regelmechanismus gestört, steigt der Gesamt-Cholesterinspiegel. Gleichzeitig verschlechtert sich die Qualität des Cholesterins.

Ein erhöhter Cholesterinspiegel tut nicht weh, macht sich also nicht durch Schmerzen bemerkbar. Meistens wird er nur zufällig erkannt. Schon wenige Tropfen Blut geben Auskunft über Blutfettzusammensetzung und Cholesterinspiegel.

## ERNÄHRUNG BEI ERHÖHTEM CHOLESTERINSPIEGEL

Bei Fettstoffwechselstörungen und erhöhtem Cholesterinspiegel wird eine so genannte fettmodifizierte Ernährung empfohlen. Persönliche Vorlieben für bestimmte Lebensmittel und der Gesundheitszustand des Einzelnen entscheiden über die Zusammenstellung des Speiseplans.

Bei den im Rezeptteil vorgeschlagenen Gerichten handelt es sich um eine mit Haferkleie und Hafervollkorn-Erzeugnissen angereicherte fettmodifizierte Ernährung, die cholesterinbewusstes **und** wohlschmeckendes Essen zugleich ermöglicht.

Die Rezeptvorschläge sind so zusammengestellt, dass alle Nährstoffe, Vitamine und Mineralstoffe in ausreichender Menge zugeführt werden. Dabei sind die Ernährungsempfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung maßgeblich.

Kennzeichnend für eine fettmodifizierte Ernährung ist ein hoher Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (z. B. pflanzliche Öle und Fette) und komplexen Kohlenhydraten (ballaststoff- und stärkehaltig). Dabei ist der Gehalt an **löslichen** Ballaststoffen von besonderer Bedeutung.

Fettmodifiziertes Essen ist einfach, und nur selten ist eine exakte Kalorienberechnung oder strenge Diätvorschrift erforderlich. Es ist keine Kranken- oder Mangelernährung, sondern bewusstes Essen.

Beim fettmodifizierten Essen werden dem Fett und Cholesterin besondere Beachtung geschenkt.

Fett ist häufig in Lebensmitteln versteckt, d.h. unsichtbar, wie z. B. in Schlagsahne, Salami. Darum sollte das sichtbare Fett auf ca. 40 g (= 4 EL Öl oder Margarine/Tag) reduziert werden.

Bei erhöhtem Cholesterinspiegel wird die tägliche Cholesterinzufuhr auf 300 mg Cholesterin beschränkt. Diese Menge ist bereits in einem Hühnerei mittlerer Größe enthalten. Für die tägliche Küche bedeutet eine fettmodifizierte Ernährung, dass pflanzliche Produkte gegenüber tierischen Produkten zu bevorzugen sind.

Pflanzliche Produkte enthalten kein bzw. sehr wenig Cholesterin, einen hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren (z. B. Linolsäure) und einen hohen Ballaststoffgehalt. Tierisches Fett enthält in erster Linie gesättigte Fettsäuren und Cholesterin als Fettbegleitstoff.

Lebensmittel tierischen Ursprungs enthalten wenig Kohlenhydrate und kaum Ballaststoffe, aber zumeist reichlich Fett und Eiweiß (z. B. Fleischwurst, Käse).

So lässt sich durch pflanzliche Lebensmittel eine hochwertige Fett- und Kohlenhydrat-Zusammensetzung erreichen. Es ist also nicht nur die absolute Kohlenhydrat- und Fettmenge von Bedeutung, sondern auch ihre Qualität. Hochwertige Pflanzenöle und -margarinen bieten diese Vorzüge, weil sie cholesterinfrei sind. Ballaststoffreiche Lebensmittel, die zudem reich an löslichen Ballaststoffen sind, sind besonders geeignet.

Durch richtiges Zubereiten und Garen von Speisen kann Fett eingespart werden. Dünsten, Kochen, Grillen sind geeignete Zubereitungsarten. Da sich durch das Braten von panierten Speisen der Fettgehalt beträchtlich erhöht, ist Paniertes für eine fettmodifizierte Ernährung nicht geeignet.

## WELCHE ZUSAMMENSETZUNG DER BLUTFETTE IST GÜNSTIG?

	Wünschenswert	Risiko = Behandlung abhängig vom klinischen Gesamtbild	Hohes Risiko = behandlungs- bedürftig
Cholesterin, gesamt	< 200 mg/dl (< 5,2 mmol/l)	200 – 250 mg/dl (5,2 – 6,5 mmol/l)	> 250 mg/dl (> 6,5 mmol/l)
LDL-Cholesterin	< 130 mg/dl (< 3,4 mmol/l)	130 – 160 mg/dl (3,4 – 4,1 mmol/l)	> 160 mg/dl (> 4,1 mmol/l)
Triglyceride	< 150 mg/dl (< 1,7 mmol/l)	150 – 200 mg/dl (1,7 – 2,3 mmol/l)	> 200 mg/dl (> 2,3 mmol/l)
HDL: Männer	> 55 mg/dl (> 1,4 mmol/l)	35 – 55 mg/dl (0,9 – 1,4 mmol/l)	< 35 mg/dl (< 0,9 mmol/l)
HDL: Frauen	> 65 mg/dl (> 1,7 mmol/l)	45 – 65 mg/dl (1,2 – 1,7 mmol/l)	< 45 mg/dl (< 1,2 mmol/l)

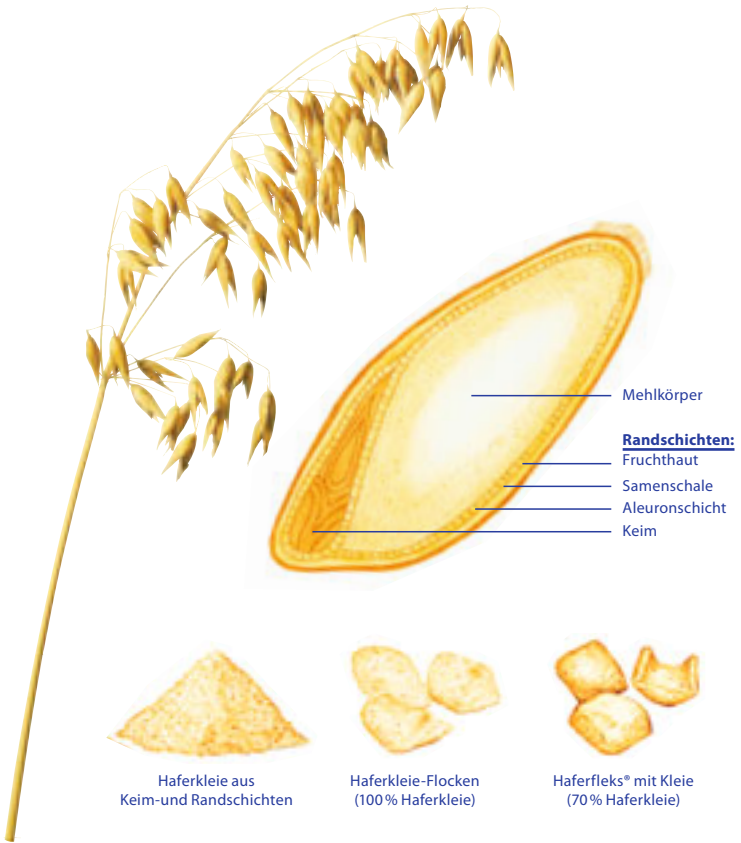
## WICHTIG IST EINE AUSREICHENDE FLÜSSIGKEITZUFUHR!

Da ballaststoffreiche Lebensmittel Wasser aus der Nahrung aufnehmen und quellen, ist eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme wichtig. Der Gesamtflüssigkeitsbedarf eines Erwachsenen beträgt bei ballaststoffreicher Ernährung 2 – 4 l/Tag. Davon entfallen 2 – 2,5 l auf die reine Trinkmenge (z. B. Mineralwasser ohne Kohlensäure und ungesüßte Früchtetees).

Die restliche Flüssigkeit wird über den natürlichen Wassergehalt der Lebensmittel aufgenommen.

## AUSTAUSCHMÖGLICHKEITEN FÜR LEBENSMITTEL IM RAHMEN EINER FETTMODIFIZIERTEN ERNÄHRUNG

Lebensmittel mit hohem Cholesterin-, Salz- oder Zuckergehalt bzw. einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren	Austauschmöglichkeiten
<p><b>Nährmittel/Backwaren</b> Weißmehl, Weißbrot, Biskuit, Fettgebäckenes (z. B. Berliner), Schmalzgebäck, Creme- und Sahnetorten, Eiernudeln</p> <p><b>Gemüse/Kartoffeln/Obst</b> Gemüsekonserven (hoher Salzgehalt), gezuckerte Obstkonserven, Pommes Frites, Rösti, Fertiggerichte</p> <p><b>Milch und Milchprodukte</b> Butter, Schlagsahne, Vollmilch, Gänse- und Schweineschmalz, Sahnequark, Käsesorten, Eier, Eigelb, Mayonnaise</p> <p><b>Fleisch/Geflügel/Wurstwaren</b> fette Fleischsorten, Speck, Mett, Innereien, Ente, Gans, Salami, Cervelatwurst, Schinkenspeck</p> <p><b>Fisch</b> Aal, Kaviar, Ölsardinen, Hummer, Austern, Krebse</p> <p><b>Süßwaren</b> Zucker, Schokolade, Marzipan, Nougat, Pralinen, Bonbons, Eiscreme</p> <p><b>Getränke</b> Limonaden, Cola-Getränke, Liköre und andere Spirituosen, Wein und Sekt</p>	<p>Vollkornerzeugnisse, Vollkornzweiback (eifrei), Vollkornbrote, Brote mit Vollkornanteil, Haferkleie-Erzeugnisse</p> <p>Obst und Gemüse ohne Zusätze von Zucker und Salz, frisch oder tiefgefroren, Pellkartoffeln, gekochte Kartoffeln, Kartoffelpüree</p> <p>Pflanzenmargarine und Pflanzenöle mit einem hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, z. B. Sonnenblumenöl, Distelöl, Maiskeimöl, Magermilch und Magermilcherzeugnisse (Joghurt, Quark), Buttermilch, Eiweiß oder spez. Eiersatzerzeugnisse, Joghurt-Salatsaucen</p> <p>kleine Mengen an magerem Fleisch, fett- und salzreduzierte Wurstsorten, Corned Beef</p> <p>Heilbutt, Seelachs, Rotbarsch, Forelle, Seezunge, Scholle, Makrele oder Hering in kleinen Mengen</p> <p>frisches Obst, Obstsalat, Getreideriegel ohne Zucker, kleine Mengen Fruchtspeiseeis</p> <p>Mineralwasser, Gemüsesäfte, ungesüßte Obstsaften und Früchtetees</p>



## WAS IST HAFERKLEIE?

Haferkleie besteht aus den Randschichten, dem Keim und den äußeren Schichten des Mehlkörpers.

Obwohl der Anteil der Randschichten und des Keims nur 30% am gesamten Haferkorn beträgt, sind in ihnen 85% der Vitamine, 80% der Mineralstoffe, 60% des Eiweiß und 85% der wichtigen Ballaststoffe gespeichert.

Haferkleie beinhaltet also die wertvollsten Bestandteile des Hafers in hoher Konzentration: mehr Ballaststoffe, mehr Vitamine und Mineralstoffe für die tägliche Ernährung.

## WAS SIND BALLASTSTOFFE?

Ballaststoffe sind natürliche Bestandteile der pflanzlichen Zellwand. In der Pflanze geben die Ballaststoffe Struktur und Halt.

Stofflich gehören sie zur Gruppe der Kohlenhydrate. Man unterscheidet lösliche und unlösliche Ballaststoffe.

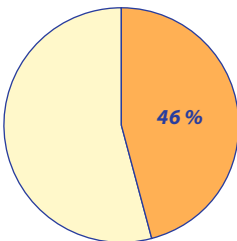
Jede Pflanze enthält eine Mischung aus beiden Komponenten, die jedoch für jede Pflanze naturgemäß unterschiedlich und arttypisch sind.

## WAS IST DAS BESONDERE AN HAFERBALLASTSTOFFEN?

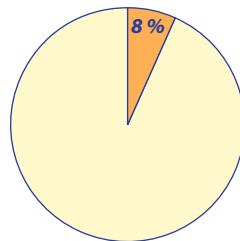
Früher wurde nicht zwischen **löslichen** und **unlöslichen** Ballaststoffen unterschieden. Das ist aber sehr wichtig, denn insbesondere die löslichen Ballaststoffe können sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirken. Und da schneidet der Hafer mit einem Anteil von 46 % an löslichen Ballaststoffen hervorragend ab. (Weizenkleie z. B. enthält nur 8 % lösliche Ballaststoffe.)

Der wichtigste **lösliche** Ballaststoff des Hafers ist das Beta-Glucan. Es kann die Bildung von Gallensäuren aus Cholesterin anregen. Dadurch gelangt weniger Cholesterin ins Blut – der Cholesterinspiegel kann somit positiv beeinflusst werden. Gleichzeitig steigt der Anteil des guten, des HDL-Cholesterins. So kommt es durch den regelmäßigen Verzehr von 3 g Beta-Glucan zu einer besseren Zusammensetzung der Blutfette.

**Unlösliche** Ballaststoffe können die Verdauung durch ihr hohes Quellvermögen anregen.



**Haferkleie**  
mit 46 % löslichen Ballaststoffen



**Weizenkleie**  
mit nur 8 % löslichen Ballaststoffen



KÖLLN HAFERKLEIE ERZEUGNISSE ERHALTEN SIE IM LEBENSMITTELHANDEL, IN DROGERIEMÄRKTEN SOWIE IN DER APOTHEKE

## KÖLLN HAFERKLEIE FÜR EINE CHOLESTERIN-BEWUSSTE ERNÄHRUNG!

Die Kölln-Erzeugnisse Haferkleie Flocken und Haferfleks® mit Kleie unterscheiden sich durch ihre Verarbeitungsform, ihren Gehalt an Haferkleie, ihr Aussehen und ihren Geschmack sowie durch ihre unterschiedlichen Verwendungsmöglichkeiten.

Beide Kölln Haferkleie-Erzeugnisse sind frei von Zucker.

Nach allmählicher Einführung in die Ernährung (ca. eine Woche) werden täglich 2 Portionen empfohlen, um die täglich empfohlene Menge an Beta-Glucan zu verzehren.

## KÖLLNFLOCKEN HAFERKLEIE

Köllnflocken Haferkleie sind leicht lösliche Flocken aus 100 % Haferkleie. Köllnflocken Haferkleie können zu allen Mahlzeiten eingesetzt werden. Zum Frühstück oder zwischendurch mit Milch, Saft, Müsli oder Joghurt. Mittags in Suppen, Saucen, Aufläufen sowie Desserts. Nachmittags und abends in Kuchen, Plätzchen, Brot und Brötchen.

Eine Portion Köllnflocken Haferkleie entspricht 20 g oder 4 Esslöffeln. Sie enthält 1,5 g Beta-Glucan.

## KÖLLN HAFERFLEKS® MIT KLEIE

Kölln Haferfleks® mit Kleie sind ein knuspriges Hafer-Erzeugnis mit 70 % Haferkleie. Hinzu kommen Maismehl, Gerstenmalz und jodiertes Speisesalz, die das Erzeugnis geschmacklich abrunden. Zusätzlich enthalten Kölln Haferfleks® mit Kleie den aus der Zichorienwurzel gewonnenen Ballaststoff Inulin mit prebiotischer Wirkung. Hierdurch kann unter anderem das Wachstum von Bifidobakterien im Darm gefördert werden, wodurch ein wichtiger Beitrag für das Gleichgewicht der Darmflora geleistet wird.

Kölln Haferfleks® mit Kleie schmecken in Müsli, Joghurt, Milch, Kefir, Quarkspeisen oder pur als knuspriger Snack. Sie eignen sich zum Kochen, Backen und zur Selbstherstellung von kernigen Riegeln und Fruchtschnitten.

Eine Portion Kölln Haferfleks® mit Kleie entspricht 30 g oder 4 gehäuften Esslöffeln. Auch sie enthält 1,5 g Beta-Glucan.

## KÖLLN SMELK® HAFERDRINK CLASSIC

Kölln Smelk® Haferdrink Classic ist „Hafer in flüssiger Form“ und wird aus qualitativ hochwertigem Kölln Hafer hergestellt. Frei von Milchbestandteilen und reich an Calcium ist Kölln Smelk® die richtige Entscheidung, wenn Milch nicht in Frage kommt.

Kölln Smelk® Haferdrink Classic ist cholesterinfrei, fettarm und ohne Zuckerzusatz. Dies macht Kölln Smelk® zu einer idealen Ergänzung für eine cholesterinbewusste Ernährung. Mehr Informationen unter [www.smelk.de](http://www.smelk.de)





## MÜSLIS

### VORRATSMISCHUNG

- Zutaten:**  
 125 g Kölln Haferfleks® mit Kleie  
 100 g Köllns Echte Kernige  
 50 g Köllnflocken Haferkleie  
 50 g Haselnüsse oder Mandeln, gehackt  
 50 g Sonnenblumenkerne  
 50 g Rosinen  
 50 g Trockenpflaumen ohne Stein  
 50 g Aprikosen, getrocknet  
 20 g Pflanzenmargarine  
 50 g Honig  
 1 – 2 EL Zitronensaft

**Zubereitung:** Kölln Haferfleks® mit Kleie, Köllns Echte Kernige, Köllnflocken Haferkleie, gehackte Haselnüsse oder Mandeln und Sonnenblumenkerne mischen. Rosinen, Trockenpflaumen und Aprikosen waschen. Pflaumen und Aprikosen in feine Würfel schneiden, mit Rosinen zugeben. Pflanzenmargarine mit Honig und Zitronensaft in einem Topf erhitzen und unter ständigem Rühren so lange kochen, bis die Masse leicht bräunt. Gut mit den anderen Zutaten vermischen. Das Müsli in eine Dose oder ein Vorratsglas füllen. Nach dem Abkühlen nochmals durchrühren und gut verschließen. Ergibt 600 g = 12 Portionen à 50 g:

**Nährwertberechnung pro Portion:**  
 188 kcal/790 kJ  
 5 g Eiweiß  
 8 g Fett  
 24 g Kohlenhydrate  
 5 g Ballaststoffe  
 0 mg Cholesterin

### ERDBEER-JOGHURT-MÜSLI

- Zutaten:**  
 150 g Erdbeeren  
 4 EL Kölln Haferfleks® mit Kleie  
 1 EL Haselnüsse, gehackt  
 1 EL Sanddornsaft  
 150 g Joghurt (1,5 % Fett)  
 etwas Zitronensaft

**Zubereitung:** Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln. Kölln Haferfleks® mit Kleie, Haselnüsse und Sanddornsaft zugeben. Mit Joghurt mischen und mit Zitronensaft abschmecken.

**Nährwertberechnung pro Portion:**  
 322 kcal/1.351 kJ  
 13 g Eiweiß  
 14 g Fett  
 36 g Kohlenhydrate  
 10 g Ballaststoffe  
 8 mg Cholesterin

### HAFER-BANANE-MÜSLI

- Zutaten:**  
 1 Banane  
 1/8 l Milch (1,5 % Fett)  
 3 EL Köllnflocken Haferkleie  
 1 EL Rosinen  
 1 TL Honig  
 2 EL Köllns Echte Kernige

**Zubereitung:** Banane mit kalter oder warmer Milch im Mixer pürieren. Köllnflocken Haferkleie, Rosinen, Honig und Köllns Echte Kernige unterrühren. Sofort servieren.

**Nährwertberechnung pro Portion:**  
 341 kcal/1.433 kJ  
 12 g Eiweiß  
 5 g Fett  
 62 g Kohlenhydrate  
 11 g Ballaststoffe  
 6 mg Cholesterin

### FRÜCHTE-MÜSLI

- Zutaten:**  
 1/2 Birne  
 1/2 Banane  
 4 Trockenpflaumen ohne Stein  
 4 EL Kölln Haferfleks® mit Kleie  
 1 TL Honig  
 150 ml Milch (1,5 % Fett)

**Zubereitung:** Birne schälen und entkernen. Zusammen mit geschälter Banane und Trockenpflaumen kleinschneiden. Mit Kölln Haferfleks® mit Kleie und Honig mischen. Kalte oder warme Milch darübergießen.

**Nährwertberechnung pro Portion:**

377 kcal/1.596 kJ  
 12 g Eiweiß  
 5 g Fett  
 71 g Kohlenhydrate  
 13 g Ballaststoffe  
 9 mg Cholesterin

**APFEL-KIWI-MÜSLI**

**Zutaten:**

1 Kiwi  
 1/2 Apfel  
 1/2 Birne  
 4 EL Kölln Haferfleks® mit Kleie  
 1 EL Mandeln, gehackt  
 1 TL Honig  
 150 g Joghurt (1,5 % Fett)  
 etwas Zitronensaft

**Zubereitung:** Kiwi schälen. Apfel und Birne schälen, halbieren und entkernen. Das gesamte Obst kleinschneiden. Mit Kölln Haferfleks® mit Kleie, gehackten Mandeln und Honig mischen. Joghurt darübergeben und mit Zitronensaft abschmecken. Sofort servieren.

**Nährwertberechnung pro Portion:**

367 kcal/1.546 kJ  
 13 g Eiweiß  
 11 g Fett  
 54 g Kohlenhydrate  
 13 g Ballaststoffe  
 8 mg Cholesterin

**„MUNTERMACHER“**

**Zutaten:**

1 Banane  
 1 Orange  
 1 EL Rosinen  
 5 EL Köllnflocken Haferkleie  
 1 EL Haselnüsse, gehackt  
 1 TL Honig  
 150 g Joghurt (1,5 % Fett)

**Zubereitung:** Banane und Orange schälen, kleinschneiden, mit gewaschenen Rosinen, Köllnflocken Haferkleie, gehackten Haselnüssen und Honig mischen. Joghurt darübergeben und unterrühren.

**Nährwertberechnung pro Portion:**

390 kcal/1.650 kJ  
 15 g Eiweiß  
 6 g Fett  
 69 g Kohlenhydrate  
 12 g Ballaststoffe  
 2 mg Cholesterin

**DAS STARKE TEAM FÜR EINE CHOLESTERINBEWUSSTE ERNÄHRUNG**



Unser Tipp: Statt Kuhmilch einfach Kölln Smelk® Haferdrink Classic verwenden.

## KLEINE GERICHTE

### HAFERKLEIE-BRÖTCHEN MIT SCHNITTLAUCHQUARK

#### Zutaten:

1 Haferkleiebrötchen  
(Rezept siehe Seite 19/20)  
100 g Magerquark  
1 Bd. Schnittlauch  
Pfeffer

**Zubereitung:** Quark und kleingeschnittenen Schnittlauch verrühren und mit Pfeffer abschmecken. Das Haferkleiebrötchen halbieren und mit Schnittlauchquark bestreichen.

#### TIPP:

Zusammen mit 1 Portion Knusper-Joghurt ergibt es eine vollwertige Hauptmahlzeit.

#### Nährwertberechnung pro Portion:

202 kcal/856 kJ  
20 g Eiweiß  
2 g Fett  
26 g Kohlenhydrate  
6 g Ballaststoffe  
2 mg Cholesterin

### THUNFISCH-SALAT

#### Zutaten für 4 Portionen:

70 g Naturreis, roh  
1 kl. Dose Erbsen  
(Abtropfgewicht 280 g)  
1 kl. Dose Mais  
(Abtropfgewicht 280g)  
1 Dose Thunfisch  
in eigenem Saft  
(Abtropfgewicht 154g)  
150 g Joghurt (1,5 % Fett)  
2 TL Senf  
3 EL Milch (1,5 % Fett)  
5 EL Köllnflocken Haferkleie  
Petersilie, Liebstöckel,  
Paprika edelsüß, weißer Pfeffer  
evtl. Instant-Gemüsebrühe  
80 g Kölln Haferfleks® mit Kleie

**Zubereitung:** Naturreis in reichlich Wasser ohne Salz garen. Abgießen und abkühlen lassen. Erbsen, Mais und Thunfisch abtropfen lassen und mischen. Den abgekühlten Naturreis-

zugeben. Joghurt, Senf, Milch und Köllnflocken Haferkleie verrühren. Mit den Gewürzen und gegebenenfalls mit Instant-Gemüsebrühe abschmecken. Kurz vor dem Servieren Kölln Haferfleks® mit Kleie unterrühren.

#### Nährwertberechnung pro Portion:

85 kcal/358 kJ  
5 g Eiweiß  
3 g Fett  
10 g Kohlenhydrate  
3 g Ballaststoffe  
4 mg Cholesterin

### KNUSPER-JOGHURT MIT FRÜCHTEN

#### Zutaten für 2 Portionen:

150 g Fruchtjoghurt (1,5 % Fett)  
4 EL Kölln Haferfleks® mit Kleie

**Zubereitung:** Fruchtjoghurt mit Kölln Haferfleks® mit Kleie verrühren und sofort servieren.

#### TIPP:

Mit frischem Obst der Jahreszeit schmeckt der Knusper-Joghurt besonders gut.

#### Nährwertberechnung pro Portion:

114 kcal/482 kJ  
5 g Eiweiß  
2 g Fett  
19 g Kohlenhydrate  
4 g Ballaststoffe  
3 mg Cholesterin

### BUNTER SALATTELLER

#### Zutaten für 2 Portionen:

1 kl. Kopf Endiviensalat  
1 kl. Zucchini  
1 Bd. Radieschen  
1 kl. grüne Paprikaschote  
250 g Joghurt (1,5 % Fett)  
2 EL Zitronensaft  
Petersilie  
2 TL Senf  
weißer Pfeffer, Paprikagewürz, Meersalz,  
evtl. etwas Honig  
5 EL Kölln Haferfleks® mit Kleie

**Zubereitung:** Endiviensalat, Zucchini, Radieschen und Paprika putzen und waschen. Endiviensalat in mundge-

rechte Stücke, Zucchini in kleine Würfel, Radieschen in Scheiben und Paprika in feine Streifen schneiden. Gemüse in eine Glasschale geben. Aus Joghurt, Zitronensaft, gehackter Petersilie, Senf und den Gewürzen eine Marinade rühren und über den Salat geben. Vorsichtig unterheben. Kurz vor dem Servieren Kölln Haferfleks® mit Kleie darüberstreuen.

**TIPP:**

Dazu 1 – 2 Scheiben Sauerteigbrot servieren (Rezept siehe Seite 21).

**Nährwertberechnung pro Portion:**

188 kcal/794 kJ  
12 g Eiweiß  
4 g Fett  
26 g Kohlenhydrate  
9 g Ballaststoffe  
6 mg Cholesterin

**OBSTSALAT****Zutaten für 2 Portionen:**

1 Orange  
1 kl. Banane  
4 EL Kölln Haferfleks® mit Kleie

**Zubereitung:** Orange und Banane schälen. In kleine Stücke schneiden und mit Kölln Haferfleks® mit Kleie mischen.

**TIPP:**

Kölln Haferfleks® mit Kleie geben frischem Obst einen aromatischen Geschmack und Biss. Durch beliebige Kombination mit dem Obst der Saison lassen sich abwechslungsreiche Zwischenmahlzeiten gestalten.

**Nährwertberechnung pro Portion:**

(z. B. Orange/Banane mit Kölln Haferfleks® mit Kleie)  
129 kcal/547 kJ  
4 g Eiweiß  
1 g Fett  
26 g Kohlenhydrate  
6 g Ballaststoffe  
0 mg Cholesterin

**SUPPEN****KARTOFFELSUPPE****Zutaten für 2 Portionen:**

1 Bd. Suppengrün  
(Sellerie, Porree, Möhren)  
1 Zwiebel  
1 EL Biskin® Reines Pflanzenöl  
3 EL Köllnflocken Haferkleie  
1/2 l Gemüsebrühe (Instant)  
250 g Kartoffeln  
Petersilie, Pfeffer  
4 EL Kölln Haferfleks® mit Kleie

**Zubereitung:** Suppengrün putzen, waschen und kleinschneiden. Zwiebel würfeln und in Biskin® Reines Pflanzenöl andünsten, Köllnflocken Haferkleie und Gemüsebrühe zugeben. Geschälte, gewürfelte Kartoffeln und Gemüse hinzufügen. 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Mit Petersilie sowie Pfeffer abschmecken. Kölln Haferfleks® mit Kleie darüberstreuen und servieren.

**TIPP:**

Im Dampfdrucktopf beträgt die Garzeit nur 10 Minuten. Kurze Garzeiten sparen Zeit, sorgen für eine gute Aromaerhaltung und mindern den Vitaminverlust.

**Nährwertberechnung pro Portion:**

313 kcal/1.319 kJ  
15 g Eiweiß  
9 g Fett  
43 g Kohlenhydrate  
16 g Ballaststoffe  
0 mg Cholesterin

**LAUCHCREME****Zutaten für 2 Portionen:**

2 Stangen Lauch  
1 EL Biskin® Reines Pflanzenöl  
1/2 l Gemüsebrühe (Instant)  
1/8 l Milch (1,5 % Fett)  
6 EL Köllnflocken Haferkleie  
Paprikagewürz, Muskat, frische Petersilie

**Zubereitung:** Lauch putzen, waschen, in feine Streifen schneiden und in Biskin® Reines Pflanzenöl andünsten. Gemüsebrühe und Milch angießen. Köllnflocken Haferkleie darüberstreuen und unterrühren. Mit Paprikagewürz und Muskat

abschmecken. Bei mittlerer Hitze 15 – 20 Minuten kochen. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

#### Nährwertberechnung pro Portion:

234 kcal/977 kJ  
11 g Eiweiß  
14 g Fett  
16 g Kohlenhydrate  
7 g Ballaststoffe  
3 mg Cholesterin

## BROKKOLICREME

### Zutaten für 2 Portionen:

500 g Brokkoli  
150 ml Wasser  
350 ml Milch (1,5 % Fett)  
3 EL Köllnflocken Haferkleie  
weißer Pfeffer, Muskat,  
Petersilie



**Zubereitung:** Brokkoli putzen, waschen und die Stengel kreuzweise einschneiden. In 150 ml Wasser garen (ca. 15 Minuten) und mit einem Pürierstab zerkleinern. Milch zugeben. Köllnflocken Haferkleie einstreuen und unterrühren. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

#### Nährwertberechnung pro Portion:

172 kcal/726 kJ  
17 g Eiweiß  
4 g Fett  
17 g Kohlenhydrate  
11 g Ballaststoffe  
8 mg Cholesterin

## TOMATENSUPPE

### Zutaten für 2 Portionen:

1 Zwiebel  
1 EL Biskin® Reines Pflanzenöl  
1 gr. Dose geschälte  
Tomaten mit Saft (800 g)  
8 EL Köllnflocken Haferkleie

Paprikapulver, Curry, Pfeffer,  
250 ml Gemüsebrühe, Oregano,  
Tomatenmark, Petersilie

**Zubereitung:** Zwiebel putzen, würfeln und in heißem Biskin® Reines Pflanzenöl anbraten. Mit Tomatensaft ablöschen und geschälte Tomaten zugeben. Köllnflocken Haferkleie einstreuen, Gemüsebrühe zugeben und unterrühren. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

#### Nährwertberechnung pro Portion:

167 kcal/701 kJ  
9 g Eiweiß  
7 g Fett  
17 g Kohlenhydrate  
7 g Ballaststoffe  
0 mg Cholesterin

## HAUPTGERICHTE

### PILZAUFLAUF

#### Zutaten für 2 Portionen:

250 g frische Champignons  
1 – 2 EL Zitronensaft  
1 Zwiebel  
1 EL Biskin® Reines Pflanzenöl  
1/8 l Milch (1,5 % Fett)  
1 Eiweiß (Gew.-Kl. M)  
4 EL Köllnflocken Haferkleie  
1 Bd. Petersilie  
weißer Pfeffer, Paprika edelsüß  
Muskat  
50 g Gouda (30 % i.Tr.)

**Zubereitung:** Champignons putzen, in Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel in Würfel schneiden. Biskin® Reines Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Champignons andünsten. Milch, Eiweiß und Köllnflocken Haferkleie verquirlen. Petersilie waschen und hacken. Zugeben und mit weißem Pfeffer, etwas edelsüßem Paprika und Muskat abschmecken. Champignons und Zwiebel in eine leicht gefettete Auflauf form geben. Die verquirlte Milch darübergießen und den Auflauf mit geriebenem Gouda bestreuen. Im vorgeheizten Backofen überbacken.

Ober-/Unterhitze: 200 °C  
Umluft: 180 °C  
Garzeit: ca. 25 – 30 Minuten

**Nährwertberechnung pro Portion:**

211 kcal/883 kJ  
 17 g Eiweiß  
 11 g Fett  
 11 g Kohlenhydrate  
 5 g Ballaststoffe  
 14 mg Cholesterin

**HAFER-PFANNKUCHEN  
 MIT APFELKOMPOTT**

**Zutaten für 2 Portionen:**

4 EL *Köllnflocken Haferkleie*  
 2 EL *Weizenvollkornmehl*  
 1/8 l *Milch (1,5 % Fett)*  
 1 *Eiweiß (Gew.-Kl. M)*  
 2 EL *Magerquark*  
 1/2 TL *Jodsalz*  
 1 – 2 TL *Biskin® Reines Pflanzenöl*  
 1 *kl. Glas Apfelkompott ohne Zucker (350 g)*

**Zubereitung:** Köllnflocken Haferkleie, Weizenvollkornmehl, Milch, Eiweiß, Magerquark und Salz mit dem Knethaken gut verrühren. Biskin® Reines Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Mit einer Kelle den Teig in die Pfanne geben und kleine Pfannkuchen von jeder Seite in je 3 – 4 Minuten knusprig braun braten. Dazu ein Apfelkompott servieren.

**Nährwertberechnung pro Portion:**

294 kcal/1.242 kJ  
 13 g Eiweiß  
 6 g Fett  
 47 g Kohlenhydrate  
 8 g Ballaststoffe  
 4 mg Cholesterin

**ZUCCHINI-PAPRIKA-PFANNE**

**Zutaten für 2 Portionen:**

50 g *Naturreis, roh*  
 1/2 l *Gemüsebrühe (Instant)*  
 1 *Zwiebel*  
*Knoblauch (nach Geschmack)*  
 2 TL *Biskin® Reines Pflanzenöl*  
 1 *Zucchini*  
*je 1 rote und grüne Paprikaschote*  
 1/4 l *Gemüsebrühe (Instant)*  
 2 *Tomaten*  
 4 EL *Köllnflocken Haferkleie*  
*Petersilie, Majoran, Liebstöckel, Pfeffer*

**Zubereitung:** Naturreis in Gemüsebrühe gar kochen und auf einem Sieb abtropfen

lassen. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in Biskin® Reines Pflanzenöl andünsten. Knoblauch fein reiben oder pressen und zugeben. Zucchini und Paprika putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. In die Pfanne geben, kurz mitdünsten und die Gemüsebrühe angießen. Tomaten abziehen, kleinschneiden und zugeben. Bei mittlerer Hitze 25 Minuten köcheln lassen. Anschließend Köllnflocken Haferkleie einrühren und den gekochten Reis zugeben. Mit den Gewürzen abschmecken.



**TIPP:**

Zucchini-Paprika-Pfanne lässt sich durch Zugabe von einer Schmelzkäsecke (fettreduziert) oder Tomatenmark abwandeln.

**Nährwertberechnung pro Portion:**

297 kcal/1.251 kJ  
 15 g Eiweiß  
 9 g Fett  
 39 g Kohlenhydrate  
 13 g Ballaststoffe  
 0 mg Cholesterin

**ÜBERBACKENER BLUMENKOHLE  
 MIT GEFÜLLTEN TOMATEN**

**Zutaten für 2 Portionen:**

1 *kl. Blumenkohl*  
 4 *Tomaten*  
 100 g *Beefsteackhackfleisch*  
 30 g *Köllnflocken Haferkleie*  
 1 TL *Magerquark*  
 1 *kl. gewürfelte Zwiebel*  
 2 EL *gehackte Kräuter*  
*Senf, Pfeffer*  
 1/8 l *Milch (1,5 % Fett)*  
 3 EL *Köllnflocken Haferkleie*  
 1 *Ecke Schmelzkäse (30 % Fett i.Tr.)*  
*Muskat, weißer Pfeffer, Gemüsebrühe*

**Zubereitung:** Blumenkohl putzen, waschen und in Salzwasser 15 Minuten garen. Inzwischen die Tomaten waschen, einen Deckel abschneiden und aushöhlen. Aus Tomatenfleisch, Hackfleisch, Köllnflocken Haferkleie, Magerquark und Zwiebel einen Hackfleischteig bereiten und mit 1 EL Kräutern, Senf und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Fleischmasse in die Tomaten füllen, den Deckel darauf setzen. Blumenkohl in eine Auflaufform setzen. Milch zum Blumenkohlwasser geben, Köllnflocken Haferkleie hineingeben. Unter Rühren aufkochen. Schmelzkäse zugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Sauce über den Blumenkohl geben. Die Tomaten ebenfalls in die Auflaufform setzen. Im Backofen überbacken. Mit 1 EL Kräutern bestreut servieren.

Ober-/Unterhitze: 225 °C  
Umluft: 210 °C  
Garzeit: 25 – 30 Minuten

**Nährwertberechnung pro Portion:**

324 kcal/1.367 kJ  
36 g Eiweiß  
8 g Fett  
27 g Kohlenhydrate  
18 g Ballaststoffe  
42 mg Cholesterin

## KARTOFFEL-BROKKOLI-BRATLING

**Zutaten für 4 Portionen:**

250 g Brokkoli  
1 Möhre  
500 g Kartoffeln (festkochend)  
1 gewürfelte Zwiebel  
50 g Magerquark  
100 g Köllnflocken Haferkleie  
Jodsalz, Pfeffer, Muskat  
1 EL gehackte Petersilie  
Köllnflocken Haferkleie zum Panieren  
Biskin® Reines Pflanzenöl zum Braten

**Zubereitung:** Brokkoli und Möhre putzen und waschen, mit geschälten Kartoffeln 5 Minuten in wenig Wasser garen. Abkühlen lassen und raspeln. Zwiebel, Magerquark, Köllnflocken Haferkleie mit dem Gemüse gut verrühren und mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Ca. 8 Bratlinge daraus formen. In Köllnflocken Haferkleie

wenden. In heißem Biskin® Reines Pflanzenöl von beiden Seiten in je 5 Minuten knusprig braun braten.

**TIPP:**

Zur Abwechslung 80 g fettarmen geriebenen Käse unter die Gemüsemasse heben. Bei Bedarf eine Kräutersauce dazu reichen.

**Nährwertberechnung pro Portion:**

297 kcal/1.251 kJ  
285 kcal/1.200 kJ  
13 g Eiweiß  
9 g Fett  
38 g Kohlenhydrate  
14 g Ballaststoffe  
0 mg Cholesterin

## FISCHGRATIN

**Zutaten für 2 Portionen:**

125 g Naturreis, roh  
Jodsalz  
250 g Rotbarschfilet  
Saft einer Zitrone  
1/4 l Gemüsebrühe (Instant)  
4 EL Köllnflocken Haferkleie  
1 – 2 EL Senf, mittelscharf  
Petersilie, Dillspitzen,  
weißer Pfeffer,  
Liebstöckel

**Zubereitung:** Naturreis in Salzwasser bissfest kochen. Rotbarschfilet säubern, mit Zitronensaft beträufeln. Für die Sauce Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen, Köllnflocken Haferkleie einrühren. Je nach Geschmack mit Senf, Petersilie, Dill, weißem Pfeffer und Liebstöckel abschmecken. Abgetropften Naturreis und Rotbarschfilet in eine feuerfeste Form geben, Senfsauce darübergießen und im vorgeheizten Backofen überbacken.

Ober-/Unterhitze: 200 °C  
Umluft: 190 °C  
Garzeit: ca. 10 – 15 Minuten

**Nährwertberechnung pro Portion:**

440 kcal/1.860 kJ  
32 g Eiweiß  
8 g Fett  
60 g Kohlenhydrate  
4 g Ballaststoffe  
48 mg Cholesterin

## DESSERTS

## APFELSINENKALTSCHALE

**Zutaten für 2 Portionen:**

Saft von 2 Orangen (ca. 1/4 l)

1/8 l Buttermilch

1 EL brauner Zucker

4 EL Köllnflocken Haferkleie

3 EL Kölln Haferfleks® mit Kleie

**Zubereitung:** Frisch gepressten Orangensaft mit Buttermilch, braunem Zucker und Köllnflocken Haferkleie verrühren und auf 2 Glasschalen verteilen. Kurz vor dem Servieren Kölln Haferfleks® mit Kleie darüberstreuen.

**Nährwertberechnung pro Portion:**

174 kcal/737 kJ

7 g Eiweiß

2 g Fett

32 g Kohlenhydrate

5 g Ballaststoffe

2 mg Cholesterin

## APFELSCHNEE

**Zutaten für 2 Portionen:**

1 kl. Glas Apfelmus, ungezuckert (350g)

1/2 TL Zimt

2 TL Honig

4 EL Köllnflocken Haferkleie

1 Eiweiß (Gew.-Kl. M)

4 EL Kölln Haferfleks® mit Kleie

**Zubereitung:** Apfelmus mit Zimt, Honig und Köllnflocken Haferkleie verrühren. Steif geschlagenes Eiweiß unterheben, auf 2 Glasschalen verteilen und Kölln Haferfleks® mit Kleie darüberstreuen. Sofort servieren.

**Nährwertberechnung pro Portion:**

223 kcal/944 kJ

7 g Eiweiß

3 g Fett

42 g Kohlenhydrate

9 g Ballaststoffe

0 mg Cholesterin

## QUARKCREME

**Zutaten für 2 Portionen:**

200 g Magerquark

3 – 4 EL Milch (1,5 % Fett)

2 TL Honig

4 EL Köllnflocken Haferkleie

1 Eiweiß (Gew.-Kl. M)

Zitronensaft

2 Pfirsichhälften aus der Dose oder frisch

4 EL Kölln Haferfleks® mit Kleie

**Zubereitung:** Magerquark mit Milch und Honig aufschlagen, Köllnflocken Haferkleie zugeben sowie steifgeschlagenen Eischnee unterheben. Mit Zitronensaft abschmecken, Pfirsichhälften in Spalten schneiden und auf 2 Glasschalen verteilen. Quarkmasse darübergeben und kurz vor dem Servieren mit Kölln Haferfleks® mit Kleie bestreuen.

**TIPP:**

Die Quarkcreme kann zu frischem Obst der Saison serviert werden. So lässt sich schnell ein erfrischendes Dessert für heiße Tage zubereiten.

**Nährwertberechnung pro Portion:**

239 kcal/1.012 kJ

21 g Eiweiß

3 g Fett

32 g Kohlenhydrate

7 g Ballaststoffe

2 mg Cholesterin



## BIRNEN-PFLAUMEN-QUARK

### Zutaten für 2 Portionen:

2 kleine Birnen  
4 Trockenpflaumen ohne Stein  
200 g Magerquark  
4 EL Milch (1,5 % Fett)  
2 TL Honig  
Zitronensaft  
4 EL Kölln Haferfleks® mit Kleie

**Zubereitung:** Birnen entkernen, schälen und kleinschneiden, Pflaumen waschen und würfeln. Quark mit Milch glatrühren und mit Honig sowie Zitronensaft abschmecken. Früchte unter die Quarkcreme heben und mit Kölln Haferfleks® mit Kleie servieren.

### Nährwertberechnung pro Portion:

274 kcal/1.162 kJ  
18 g Eiweiß  
2 g Fett  
46 g Kohlenhydrate  
8 g Ballaststoffe  
3 mg Cholesterin

## JOHANNISBEER-JOGHURT

### Zutaten für 2 Portionen:

150 g Joghurt (1,5 % Fett)  
100 g rote Johannisbeeren  
(frisch oder tiefgekühlt)  
Süßstoff  
4 EL Kölln Haferfleks® mit Kleie

**Zubereitung:** Joghurt glatrühren, Johannisbeeren waschen und verlesen bzw. auftauen und hinzufügen. Mit Süßstoff abschmecken. Johannisbeer-Joghurt und Kölln Haferfleks® mit Kleie abwechselnd in eine Dessertschale schichten und servieren.

### Nährwertberechnung pro Portion:

102 kcal/431 kJ  
6 g Eiweiß  
2 g Fett  
15 g Kohlenhydrate  
7 g Ballaststoffe  
4 mg Cholesterin

## BANANENCREME

### Zutaten für 2 Portionen:

1 Banane  
1/8 l Milch (1,5 % Fett)

1 Msp. Zimt  
1 TL Honig  
4 EL Köllnflocken Haferkleie  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Kölln Haferfleks® mit Kleie

**Zubereitung:** Banane schälen und unter Milchzugabe pürieren. Zimt, Honig und Köllnflocken Haferkleie unterrühren. Mit Zitronensaft abschmecken. Auf 2 Glasschalen verteilen. Kurz vor dem Servieren Kölln Haferfleks® mit Kleie unterrühren.

### Nährwertberechnung pro Portion:

171 kcal/723 kJ  
6 g Eiweiß  
3 g Fett  
30 g Kohlenhydrate  
5 g Ballaststoffe  
4 mg Cholesterin

## BACKEN

## SAUERKIRSCHKUCHEN

### Zutaten:

75 g Pflanzenmargarine  
50 g brauner Zucker  
4 Tropfen Vanillearoma  
75 g Köllnflocken Haferkleie  
75 g Weizenvollkornmehl  
1 TL Backpulver  
3 Eiweiß (Gew.-Kl. M)  
1 kl. Glas Sauerkirschen ohne Stein mit Süßstoff  
25 g gehackte Mandeln

**Zubereitung:** Pflanzenmargarine mit braunem Zucker und Vanillearoma schaumig rühren. Köllnflocken Haferkleie, Weizenvollkornmehl und Backpulver mischen. Abwechselnd mit dem Eiweiß unterrühren. Falls der Teig sehr fest ist, etwas fettarme Milch zufügen. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 20 cm) streichen. Sauerkirschen abtropfen lassen und auf dem Teig verteilen. Gehackte Mandeln darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen backen. Ergibt ca. 12 Stücke.

Ober-/Unterhitze: 225 °C  
Umluft: 210 °C  
Backzeit: ca. 20 – 25 Minuten

**Nährwertberechnung pro Stück:**

127 kcal/531 kJ  
 3 g Eiweiß  
 7 g Fett  
 13 g Kohlenhydrate  
 2 g Ballaststoffe  
 0 mg Cholesterin

**BUTTERMILCHBROT****Zutaten:**

200 g Köllnflocken Haferkleie  
 300 g Weizenmehl (Type 405)  
 1 Würfel Hefe  
 1 TL brauner Zucker  
 350 ml Buttermilch  
 125 g Magerquark  
 1 TL Jodsalz

**Zubereitung:** Köllnflocken Haferkleie und Mehl mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe mit braunem Zucker und etwas lauwarmer Buttermilch verrühren und in die Mulde geben. Den Vorteig 15 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen. Restliche Buttermilch und Magerquark zufügen. Alles zu einem glatten Teig verkneten. An einem warmen Ort abgedeckt gehen lassen (ca. 30 Minuten). Den Teig nochmals durchkneten und als Brotlaib formen. Mit Wasser bepinseln und im vorgeheizten Backofen backen. Ergibt ca. 25 Scheiben.

Ober-/Unterhitze: 220 °C  
 Backzeit: ca. 45 – 55 Minuten  
 Umluft: 200 °C

**Nährwertberechnung pro Scheibe:**

85 kcal/360 kJ  
 5 g Eiweiß  
 1 g Fett  
 14 g Kohlenhydrate  
 2 g Ballaststoffe  
 0 mg Cholesterin

**MÜSLI-RIEGEL****Zutaten:**

100 g Kölln Haferfleks® mit Kleie  
 100 g Köllns Echte Kernige  
 50 g gehackte Mandeln  
 50 g Sonnenblumenkerne  
 25 g Pflanzenmargarine  
 50 g Honig  
 30 g brauner Zucker  
 1 EL Zitronensaft

**Zubereitung:** Kölln Haferfleks® mit Kleie, Köllns Echte Kernige, Mandeln und Sonnenblumenkerne mischen, Pflanzenmargarine, Honig, braunen Zucker und Zitronensaft in einem hohen Kochtopf erhitzen. Unter ständigem Rühren fortkochen, bis eine leichte Bräunung eintritt. Die vorgemischten Zutaten zugeben. So langeiterrühren, bis die Masse goldgelb gefärbt ist. Die warme Riegelmasse sofort auf einem Backblech verteilen und mit dem Nudelholz zu einer Platte (ca. 30 x 20 cm) ausrollen und festdrücken. Im Backofen ca. 10 Minuten bei 150 °C trocknen. Nach ca. 15 Minuten schmale Riegel schneiden und über Nacht auskühlen lassen. Die fertigen Riegel bleiben in einer gut verschließbaren Dose lange frisch.

Ergibt ca. 12 Stück.

**Nährwertberechnung pro Riegel:**

143 kcal/599 kJ  
 4 g Eiweiß  
 7 g Fett  
 16 g Kohlenhydrate  
 3 g Ballaststoffe  
 0 mg Cholesterin

**HAFERKLEIEBRÖTCHEN****Zutaten:**

42 g Hefe, frisch  
 1 TL brauner Zucker  
 1/4 l lauwarmer Milch (1,5 % Fett)  
 125 g Köllnflocken Haferkleie  
 100 g Weizenvollkornmehl  
 100 g Weizenmehl (Type 405)  
 75 g Roggenvollkornmehl  
 1 EL getrockneter Schnittlauch  
 1 EL getrocknete Petersilie  
 1/2 TL Jodsalz,  
 1 Msp. Pfeffer

**Zubereitung:** Hefe mit braunem Zucker, etwas lauwärmer Milch und etwas Mehl verrühren. An einem warmen, zugfreien Ort 5 – 10 Minuten gehen lassen. Köllnflocken Haferkleie, Mehle, Kräuter, Salz und Pfeffer mischen. Hefevorteig und restliche warme Milch zugeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. An einem warmen Ort bis zur doppelten Größe aufgehen lassen (ca. 25 Minuten). Den Teig nochmals durchkneten, Brötchen formen und auf ein Backblech legen, abgedeckt nochmals 10 – 15 Minuten gehen lassen.  
Im vorgeheizten Backofen backen.  
Ergibt ca. 12 Stück.

Ober-/Unterhitze: 200 °C  
Umluft: 180 °C  
Backzeit: ca. 30 Minuten

**Nährwertberechnung pro Stück:**

130 kcal/550 kJ  
6 g Eiweiß  
2 g Fett  
22 g Kohlenhydrate  
5 g Ballaststoffe  
1 mg Cholesterin

## HAFERKLEIEPLÄTZCHEN

**Zutaten:**

70 g Pflanzenmargarine  
30 g brauner Zucker  
4 Tropfen Vanillearoma  
1 Eiweiß (Gew.-Kl. M)  
50 g Köllnflocken Haferkleie  
50 g Weizenvollkornmehl  
1/2 TL Backpulver

**Zubereitung:** Pflanzenmargarine mit braunem Zucker schaumig rühren, Vanillearoma und Eiweiß zufügen. Köllnflocken Haferkleie, Weizenvollkornmehl und Backpulver vermischen, nach und nach zugeben. Alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Aus dem Teig kleine Kugeln formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und leicht flachdrücken.  
Im vorgeheizten Backofen backen.  
Ergibt ca. 30 Stück.

Ober-/Unterhitze: 180 °C  
Umluft: 160 °C  
Backzeit: ca. 20 Minuten

**TIPP:**

Die ausgekühlten Haferkleieplätzchen in einer gut schließenden Dose aufbewahren.

**Nährwertberechnung pro Stück:**

30 kcal/125 kJ  
1 g Eiweiß  
2 g Fett  
2 g Kohlenhydrate  
1 g Ballaststoffe  
0 mg Cholesterin

## VOLLKORN-OBSTTORTE

**Zutaten:**

75 g Pflanzenmargarine  
50 g brauner Zucker  
3 – 4 Tropfen Vanillearoma  
75 g Köllnflocken Haferkleie  
75 g Weizenvollkornmehl  
1 TL Backpulver  
2 Eiweiß (Gew.-Kl. M)  
1 Pfirsich,  
3 Kiwis,  
1 Banane  
1 P. Tortenguss, klar  
1/4 l Fruchtsaft

**Zubereitung:** Pflanzenmargarine mit braunem Zucker und Vanillearoma schaumig rühren, Köllnflocken Haferkleie, Weizenvollkornmehl und Backpulver mit dem Eiweißiterrühren. Teig in Springform streichen und im vorgeheizten Backofen backen. Tortenboden abkühlen lassen und mit Bananen- und Kiwischeiben sowie Pfirsichspalten belegen. Tortenguss mit etwas kaltem Wasser anrühren, in den kochenden Fruchtsaft einrühren, kurz aufkochen und kurz abkühlen lassen und über die Obsttorte geben.  
Ergibt ca. 12 Stücke.

Ober-/Unterhitze: 175 °C  
Umluft: 160 °C  
Backzeit: ca. 15 – 20 Minuten

**Nährwertberechnung pro Stück:**

117 kcal/491 kJ  
3 g Eiweiß  
5 g Fett  
15 g Kohlenhydrate  
3 g Ballaststoffe  
0 mg Cholesterin

## MÖHRENTORTE

### Zutaten:

1 Eigelb (Gew.-Kl. M)  
 1 EL Honig  
 Saft und Schale einer  
 unbehandelten Zitrone  
 2 Eiweiß (Gew.-Kl. M)  
 50 g Köllnflocken Haferkleie  
 50 g Weizenvollkornmehl  
 1 TL Backpulver  
 75 g geriebene Mandeln  
 150 g geriebene Möhren

**Zubereitung:** Eigelb mit Honig schaumig schlagen, Zitronensaft und -schale zugeben. Steif geschlagenen Eischnee darübergeben. Köllnflocken Haferkleie mit Weizenvollkornmehl, Backpulver und geriebenen Mandeln mischen und darübergeben. Möhren putzen, waschen und fein reiben. Ebenfalls zugeben. Die Zutaten mit einem Schneebesen vorsichtig unterheben. Die Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Backform (Ø 20 cm) geben und im vorgeheizten Backofen backen. Ergibt ca. 8 Stücke.

Ober-/Unterhitze: 200 °C  
 Umluft: 180 °C  
 Backzeit: ca. 35 – 45 Minuten

### TIPP:

Den Teig auf ein Backblech streichen und im vorgeheizten Backofen (220 °C) in 10 – 15 Minuten backen. Anschließend in Rechtecke oder Rauten schneiden. Die Möhrenschnitten eignen sich sehr gut zum Dessert.

### Nährwertberechnung pro Stück:

114 kcal/477 kJ  
 5 g Eiweiß  
 6 g Fett  
 10 g Kohlenhydrate  
 4 g Ballaststoffe  
 32 mg Cholesterin

## SAUERTEIGBROT

### Zutaten:

42 g Hefe, frisch  
 2 TL brauner Zucker  
 1/2 l lauwarmes Wasser  
 150 g Köllnflocken Haferkleie  
 250 g Weizenvollkornmehl

200 g Roggenvollkornmehl  
 1 TL Jodsalz  
 1 Pack. Fertigsauerteig (150 g)

**Zubereitung:** Hefe mit etwas lauwarmem Wasser, braunem Zucker und etwas Mehl verrühren. An einem warmen Ort abgedeckt 5 – 10 Minuten gehen lassen. Köllnflocken Haferkleie, Mehle und Salz mischen. Hefevorteig und restliches Wasser zugeben. Alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten und nochmals ca. 20 Minuten gehen lassen. Sauerteig hinzufügen, kräftig durchkneten und abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. Den Teig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Brotform geben. Abgedeckt nochmals ca. 15 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen backen. Ergibt ca. 30 Scheiben.

Ober-/Unterhitze: 200 °C  
 Umluft: 180 °C  
 Backzeit: 70 – 80 Minuten

### TIPP:

Eine mit Wasser gefüllte Schale im Garraum sorgt für ein besseres Backergebnis.

### Nährwertberechnung pro Scheibe:

68 kcal/289 kJ  
 3 g Eiweiß  
 0 g Fett  
 14 g Kohlenhydrate  
 3 g Ballaststoffe  
 0 mg Cholesterin



## QUARK-APFEL-TORTE

### Mürbeteig:

160 g Weizenmehl (Type 550)  
 80 g Köllnflocken Haferkleie  
 150 g brauner Zucker  
 120 g Pflanzenmargarine  
 1 Eiweiß (Gew.-Kl. M)  
 1 Prise Jodsalz

**Füllung:**

500 g Äpfel (z. B. Boskop)  
 100 g brauner Zucker  
 evtl. Zimt, Vanillezucker  
 500 g Magerquark  
 50 g Köllnflocken Haferkleie  
 Saft und Schale einer  
 unbehandelten Zitrone  
 2 EL brauner Zucker  
 3 Eiweiß (Gew.-Kl. M)

**Zubereitung:** Mehl, Köllnflocken Haferkleie, Zucker, Margarine, Eiweiß und Salz zu einem Teig verkneten. Eine Springform (Ø 26 cm) mit 2/3 des Teiges auslegen, dabei einen 4 cm hohen Rand formen. Äpfel schälen, Kerngehäuse herauslösen, in Spalten schneiden, mit braunem Zucker andünsten, abgießen und kalt stellen. Evtl. mit Zimt und Vanillezucker abschmecken. Quark, Köllnflocken Haferkleie, Zitronensaft und -schale sowie Zucker verrühren. Eiweiß steif schlagen und unterheben. Backofen vorheizen. Abgekühlte Äpfel auf den Mürbeteig geben, Quarkmasse darauf verteilen, den restlichen Teig als Streusel auf dem Quark verteilen und backen. Ergibt ca. 12 Stücke.

Ober-/Unterhitze: 180 °C  
 Umluft: 160 °C  
 Backzeit: ca. 60 Minuten

**Nährwertberechnung pro Stück:**

301 kcal/1.268 kJ  
 11 g Eiweiß  
 9 g Fett  
 44 g Kohlenhydrate  
 3 g Ballaststoffe  
 1 mg Cholesterin

**ZITRONENKUCHEN****Zutaten:**

225 g Weizenvollkornmehl  
 125 g Köllnflocken Haferkleie  
 1 1/2 TL Backpulver  
 150 g brauner Zucker  
 100 g Pflanzenmargarine  
 100 ml Milch (1,5 % Fett)  
 Schale von 2 unbehandelten Zitronen  
 2 Eiweiß (Gew.-Kl. M)

**Zubereitung:** Backofen vorheizen.

Mehl, Köllnflocken Haferkleie und Backpulver mischen. Zucker und Margarine schaumig schlagen. Milch und Zitronenschale zugeben. Mehlmischung nach und nach unterrühren. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben. Teig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform (25 cm) füllen und backen. Ergibt ca. 12 Stücke.

Ober-/Unterhitze: 200 °C  
 Umluft: 180 °C  
 Backzeit: ca. 50 Minuten

**Nährwertberechnung pro Stück:**

204 kcal/857 kJ  
 5 g Eiweiß  
 8 g Fett  
 28 g Kohlenhydrate  
 4 g Ballaststoffe  
 1 mg Cholesterin

**MIX-GETRÄNKE****ERDBEER-BUTTERMILCH****Zutaten für 1 Portion:**

100 g Erdbeeren  
 200 ml Buttermilch  
 4 EL Köllnflocken Haferkleie

**Zubereitung:** Erdbeeren mit Buttermilch im Mixer pürieren. Köllnflocken Haferkleie in ein Glas geben. Erdbeer-Milch darübergießen und umrühren. Gut gekühlt servieren.

**Nährwertberechnung pro Portion:**

180 kcal/760 kJ  
 12 g Eiweiß  
 4 g Fett  
 24 g Kohlenhydrate  
 6 g Ballaststoffe  
 6 mg Cholesterin

**GEMÜSE-DRINK****Zutaten für 1 Portion:**

4 EL Köllnflocken Haferkleie  
 125 ml Tomatensaft  
 125 ml Möhrensaft  
 1 EL Zitronensaft

**Zubereitung:** Köllnflocken Haferkleie in ein Glas geben. Tomaten-, Möhren- und Zitronensaft dazugießen. Umrühren und servieren.

**Nährwertberechnung pro Portion:**

135 kcal/570 kJ  
 7 g Eiweiß  
 3 g Fett  
 20 g Kohlenhydrate  
 5 g Ballaststoffe  
 0 mg Cholesterin

**VOLLKORN-FITNESS-TRUNK**

**Zutaten für 1 Portion:**

1 Banane  
 150 ml Karottensaft  
 100 ml Orangensaft  
 1 EL Zitronensaft  
 4 EL Köllnflocken Haferkleie



**Zubereitung:** Banane schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Zusammen mit Karotten-, Orangen- sowie Zitronensaft im Mixer verquirlen. Köllnflocken Haferkleie einrühren und gut gekühlt servieren.

**Nährwertberechnung pro Portion:**

263 kcal/1.114 kJ  
 8 g Eiweiß  
 3 g Fett  
 51 g Kohlenhydrate  
 7 g Ballaststoffe  
 0 mg Cholesterin

**FRUCHTSAFT-MIX**

**Zutaten für 1 Portion:**

4 EL Köllnflocken Haferkleie

1/4 l Obstsaft (z. B. frisch gepresster Orangensaft)

**Zubereitung:** Köllnflocken Haferkleie in ein Glas geben. Obstsaft darübergießen, umrühren und servieren.

**Nährwertberechnung pro Portion:**

(z. B. Fruchtsaftmix mit Orangensaft)  
 187 kcal/791 kJ  
 7 g Eiweiß  
 3 g Fett  
 33 g Kohlenhydrate  
 5 g Ballaststoffe  
 0 mg Cholesterin

**BUTTERMILCH-MIX**

**Zutaten für 1 Portion:**

4 EL Köllnflocken Haferkleie  
 100 ml Gemüsesaft  
 100 ml Buttermilch

**Zubereitung:** Köllnflocken Haferkleie in ein Glas geben. Gemüsesaft und Buttermilch darübergießen. Umrühren und gut gekühlt servieren.

**Nährwertberechnung pro Portion:**

135 kcal/570 kJ  
 9 g Eiweiß  
 3 g Fett  
 18 g Kohlenhydrate  
 4 g Ballaststoffe  
 3 mg Cholesterin

**KIRSCH-SCHORLE**

**Zutaten für 1 Portion:**

4 EL Köllnflocken Haferkleie  
 125 ml Diät-Sauerkirschsaft  
 125 ml Mineralwasser  
 evtl. etwas Süßstoff

**Zubereitung:** Köllnflocken Haferkleie in ein Glas geben. Diät-Sauerkirschsaft und Mineralwasser darübergießen und eventuell mit Süßstoff abschmecken.

**Nährwertberechnung pro Portion:**

151 kcal/638 kJ  
 6 g Eiweiß  
 3 g Fett  
 25 g Kohlenhydrate  
 4 g Ballaststoffe  
 0 mg Cholesterin

NEU

Wer Hafer nur isst,  
verpasst die Hälfte.  
Jetzt im Handel.



Mehr Informationen unter  
[www.smelk.de](http://www.smelk.de)

Verbraucher-Service  
**01802-64 80 00\***  
von Montag bis Freitag  
**9.00 – 12.00 Uhr**

\*Festnetzpreis 6 Cent pro Anruf,  
maximal 60 Cent pro Anruf aus  
Mobilfunknetzen.

Köln

Peter Köln KGaA  
Ernährungswissenschaftliche Beratung,  
Postfach 629, 25333 Elmshorn  
[www.koelln.de](http://www.koelln.de)