



**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?

- Sogenannte 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/Deziliter Blut (1 Deziliter=100 Milliliter).

Ein Cholesterinspiegel von 150-200 mg/dl gilt als normal und wünschenswert. Bei Werten von 200-250 mg/dl kann - je nach Gesundheitszustand - eine Behandlung erfolgen. Ein Cholesterinspiegel über 250 mg/dl gilt als behandlungsbedürftig. Ärztliche und fettmodifizierte Ernährungs-Empfehlungen sind zu beherzigen.

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 dem Arzt Auskunft über Blutfettzusammensetzung und Cholesterinspiegel.

## Ernährung bei erhöhtem Cholesterinspiegel

Bei Fettstoffwechselstörungen und erhöhtem Cholesterinspiegel wird eine sogenannte 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 gesundes 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 stärke-reich). 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. In Zweifelsfällen entscheidet immer der Arzt. Fettmodifiziertes Essen 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 setzt sich in erster Linie aus gesättigten Fettsäuren und Cholesterin zusammen.

Lebensmittel tierischen Ursprungs enthalten wenig Kohlenhydrate und kaum Ballaststoffe, aber viel Fett und Eiweiß (Fleischwurst, Fisch).

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, wie der Hafer, 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	hohes Risiko
		Behandlung abhängig vom klinischen Gesamtbild	behandlungsbedürftig
Männer/Frauen: Cholesterin gesamt LDL-Cholesterin Triglyceride	unter 200 mg/dl unter 130 mg/dl unter 150 mg/dl	200-250 mg/dl 130-160 mg/dl 150-200 mg/dl	über 250 mg/dl über 160 mg/dl über 200 mg/dl
HDL-Cholesterin Männer Frauen	über 55 mg/dl über 64 mg/dl	35- 55 mg/dl 45- 65 mg/dl	unter 35 mg/dl unter 45 mg/dl

## Wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr!

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 Fruchtttees). 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

## Nährmittel/Backwaren

Weißmehl, Weißbrot, Biskuit, Fettgebäckenes (z.B. Berliner), Schmalzgebäck, Creme- und Sahnetorten, Eiernudeln

Vollkornерzeugnisse, z.B. Köllns Echte Kernige, Blütenzarte Köllnflocken, Kölln Instant Flocken, Kölln Schmelzflocken, Vollkornzwieback (eifrei), Vollkornbrote, Brote mit Vollkornanteil, Haferkleie-Erzeugnisse, z.B. Kölln Haferkleie Flocken, Kölln Haferfleks mit Kleie

## Gemüse/Kartoffeln/Obst

Gemüsekonserven (hoher Salzgehalt), gezuckerte Obstkonserven, Pommes Frites, Rösti, Fertiggerichte

Obst und Gemüse ohne Zusätze von Zucker und Salz, frisch oder tiefgefroren, Pellkartoffeln, gekochte Kartoffeln, Kartoffelpüree

## Milch und Milchprodukte

Butter, Schlagsahne, Vollmilch, Gänse- und Schweineschmalz, Sahnequark, Käsesorten, Eier, Eigelb, Mayonnaise

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. Eiersatzterzeugnisse, Joghurt-Salatsaucen

## Fleisch/Geflügel/Wurstwaren

fette Fleischsorten, Speck, Mett, Innereien, Ente, Gans, Salami, Cervelatwurst, Schinkenspeck

kleine Mengen an magerem Fleisch, fett- und salzreduzierte Wurstsorten, Corned Beef

## Fisch

Aal, Kaviar, Ölsardinen, Hummer, Austern, Krebs

Heilbutt, Seelachs, Rotbarsch, Forelle, Seezunge, Scholle, Makrele oder Hering in kleinen Mengen

## Süßwaren

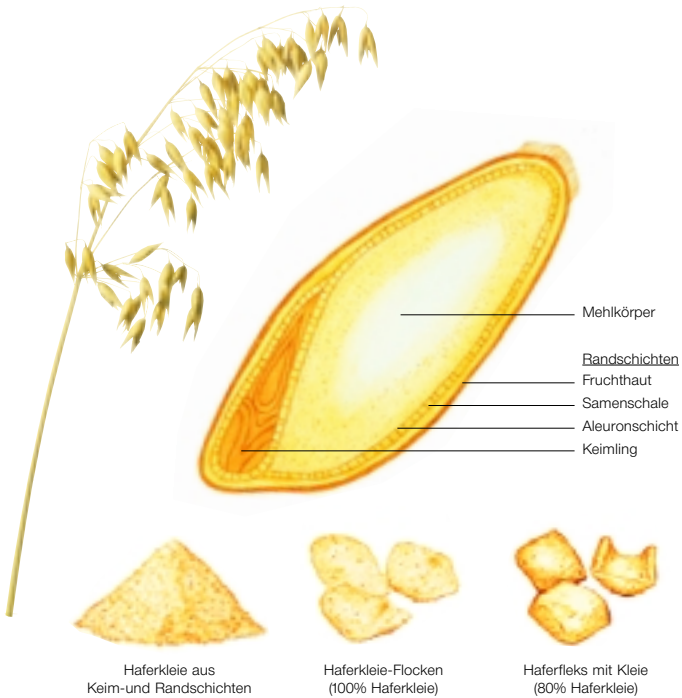
Zucker, Schokolade, Marzipan, Nougat, Pralinen, Bonbons, Eiscreme

frisches Obst, Obstsalat, Getreideriegel ohne Zucker, kleine Mengen Fruchtspeiseeis

## Getränke

Limonaden, Cola-Getränke, Liköre und andere Spirituosen, Wein und Sekt

Mineralwasser, Gemüsesäfte, ungesüßte Obstsäfte und Fruchteeis



## Was ist Haferkleie?

Haferkleie besteht aus den Randschichten, dem Keimling 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 natürlicher Bestandteil 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.

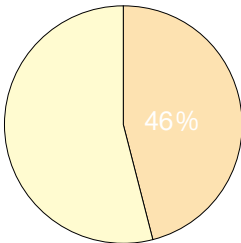
## Was ist das Besondere an Haferballaststoffen?

Früher wurde nicht unterschieden zwischen löslichen und unlöslichen Ballaststoffen. Das ist aber sehr wichtig, wie Ernährungswissenschaftler gerade am Beispiel der Cholesterinforschung nachgewiesen haben. Denn nur die löslichen Ballaststoffe senken die Cholesterinwerte. Und da schneidet der Hafer mit einem Anteil von 46% an löslichen Ballaststoffen hervorragend ab. (Weizenkleie z.B. enthält nur 8% lösliche Ballaststoffe.)

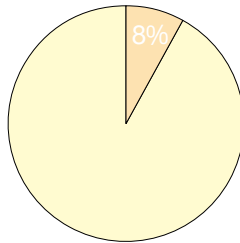
Lösliche Ballaststoffe sind hochwirksam:

Sie regen die Bildung von Gallensäuren aus Cholesterin an. Dadurch gelangt weniger Cholesterin ins Blut - der Cholesterinspiegel sinkt. Gleichzeitig steigt der Anteil des guten, des HDL-Cholesterins. Es kommt also zu einer besseren Zusammensetzung der Blutfette. Unlösliche Ballaststoffe regen die Verdauung durch ihr hohes Quellvermögen an.

Dieser positive Einfluss der Haferballaststoffe ist in zahlreichen amerikanischen und deutschen Studien nachgewiesen worden. Sie bestätigen, dass die löslichen Ballaststoffe eine entscheidende Rolle bei einer cholesterinbewussten Ernährung spielen.



Haferkleie  
mit 46% löslichen Ballaststoffen



Weizenkleie  
mit nur 8% löslichen Ballaststoffen

**Köln Haferkleie Erzeugnisse  
erhalten Sie im Lebensmittelhandel  
sowie in der Apotheke**



## **Köln Haferkleie für eine cholesterinbewusste Ernährung**

Die Köln-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 Köln Haferkleie-Erzeugnisse sind frei von Zusatzstoffen, Zucker und Salz.

## Köln Haferkleie Flocken

Köln Haferkleie Flocken sind leicht lösliche Flocken aus 100% Haferkleie. Köln Haferkleie Flocken können zu allen Mahlzeiten eingesetzt werden. Zum Frühstück oder zwischendurch mit Milch, Saft, Müsli oder Joghurt. Mittags in Suppen, Saucen, Aufläufen, Fleisch und Gemüsezubereitungen sowie Desserts. Zum Panieren und Ausstreuen von Back- und Auflaufformen. Nachmittags und abends in Kuchen, Plätzchen, Brot und Brötchen. Köln Haferkleie Flocken runden mit ihrem typischen Haferaroma alle Speisen geschmacklich ab.

Eine Portion Köln Haferkleie Flocken entspricht 25 g oder 4 leicht gehäuften Esslöffeln. Nach allmählicher Einführung in die Ernährung (ca. eine Woche) werden täglich 2 Portionen empfohlen.

## Köln Haferfleks mit Kleie

Köln Haferfleks mit Kleie sind ein knuspriges Hafererzeugnis mit 80% Haferkleie. Hinzu kommen Vollkornreismehl und Gerstenmalz, die das Erzeugnis geschmacklich abrunden.

Die knusprigen Fleks haben ein angenehmes Haferaroma und lassen sich leicht und überall anwenden.

Köln 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 Köln Haferfleks mit Kleie entspricht 30 g oder 4 Esslöffeln. Nach allmählicher Einführung in die Ernährung (ca. eine Woche) werden täglich 2 Portionen empfohlen.



## Müslis

### Hafer-Banane-Müsli

- 1 Banane
- 1/8l Milch (1,5 % Fett)
- 3 EL Kölln Haferkleie Flocken
- 1 EL Rosinen
- 1 TL Honig
- 2 EL Köllns Echte Kernige

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

390 kcal/1.680 kJ  
 12 g Eiweiß  
 5 g Fett  
 62 g Kohlenhydrate  
 11 g Ballaststoffe  
 6 mg Cholesterin

### „Muntermacher“

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

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

420 kcal/1.758 kJ  
 12 g Eiweiß  
 10 g Fett  
 66 g Kohlenhydrate  
 11 g Ballaststoffe  
 8 mg Cholesterin

## Früchte-Müsli

- 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.

367 kcal/1.542 kJ

- 12 g Eiweiß
- 5 g Fett
- 67 g Kohlenhydrate
- 11 g Ballaststoffe
- 7 mg Cholesterin

## Vorratsmischung

- 125 g Kölln Haferfleks mit Kleie
- 100 g Köllns Echte Kernige
- 50 g Kölln Haferkleie Flocken
- 50 g Haselnüsse oder Mandeln, gehackt
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Rosinen
- 50 g Trockenpflaumen o. Stein
- 50 g Aprikosen, getrocknet
- 20 g Pflanzenmargarine
- 50 g Honig
- 1-2 EL Zitronensaft

Zubereitung: Kölln Haferfleks mit Kleie, Köllns Echte Kernige, Kölln Haferkleie Flocken, 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:

- 190 kcal/796 kJ
- 6 g Eiweiß

- 7 g Fett
- 24 g Kohlenhydrate
- 5 g Ballaststoffe
- 0 mg Cholesterin

## Erdbeer-Joghurt-Müsli

- 150 g Erdbeeren
- 4 EL Kölln Haferfleks mit Kleie
- 1 EL Haselnüsse, gehackt
- 1 EL Sanddornsafte
- 150 g Joghurt (1,5 % Fett)
- etwas Zitronensaft

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

290 kcal/1.210 kJ

- 12 g Eiweiß
- 9 g Fett
- 39 g Kohlenhydrate
- 9 g Ballaststoffe
- 8 mg Cholesterin

## Apfel-Kiwi-Müsli

- 1/2 Apfel
- 1/2 Birne
- 1 Kiwi
- 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.

382 kcal/1.595 kJ

- 13 g Eiweiß
- 10 g Fett
- 56 g Kohlenhydrate
- 13 g Ballaststoffe
- 8 mg Cholesterin

Zutaten jeweils für 1 Portion.  
Nährwertberechnung pro Portion.

## Kleine Gerichte

### Haferkleie-Brötchen mit Schnittlauchquark

#### Zutaten:

1 Haferkleiebrötchen (Rezept siehe Seite 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.

#### Nährwertberechnung pro Portion:

230 kcal/960 kJ  
20 g Eiweiß  
2 g Fett  
30 g Kohlenhydrate  
6 g Ballaststoffe  
1 mg Cholesterin

#### Tipp:

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

### Thunfisch-Salat

#### Zutaten für 8 Personen:

70 g Naturreis, roh  
1 kl. Dose Erbsen  
(Abtropfgewicht 280 g)  
1 kl. Dose Mais  
(Abtropfgewicht 280 g)  
1 Dose Thunfisch  
in eigenem Saft  
(Abtropfgewicht 154 g)  
150 g Joghurt (1,5% Fett)  
2 TL Senf  
3 EL Milch (1,5% Fett)  
5 EL Kölln Haferkleie Flocken  
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 Kölln Haferkleie Flocken verrühren. Mit den Gewürzen und gegebenenfalls mit Instant-Gemüsebrühe abschmecken. Kurz vor dem Servieren Kölln Haferfleks mit Kleie unterrühren.

#### Nährwertberechnung pro Portion:

170 kcal/710 kJ  
11 g Eiweiß  
3 g Fett  
25 g Kohlenhydrate  
6 g Ballaststoffe  
1 mg Cholesterin

### Knusper-Joghurt mit Früchten

#### Zutaten für 2 Personen:

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:

180 kcal/750 kJ  
9 g Eiweiß  
5 g Fett  
25 g Kohlenhydrate  
5 g Ballaststoffe  
6 mg Cholesterin

### Bunter Salatteller

#### Zutaten für 2 Personen:

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:** Endivensalat, Zucchini, Radieschen und Paprika putzen und waschen. Endivensalat in mundgerechte 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:**

180 kcal/750 kJ  
 14 g Eiweiß  
 3 g Fett  
 23 g Kohlenhydrate  
 8 g Ballaststoffe  
 0 mg Cholesterin

## Obstsalat

**Zutaten für 2 Personen:**

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)  
 135 kcal/570 kJ  
 4 g Eiweiß  
 1 g Fett  
 27 g Kohlenhydrate  
 6 g Ballaststoffe  
 0 mg Cholesterin

## Suppen

### Kartoffelsuppe

**Zutaten für 2 Personen:**

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

**Zubereitung:** Suppengrün putzen, waschen und kleinschneiden. Zwiebeln würfeln und in Pflanzenöl andünsten, Kölln Haferkleie Flocken 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.

**Nährwertberechnung pro Portion:**

300 kcal/1.257 kJ  
 12 g Eiweiß  
 7 g Fett  
 44 g Kohlenhydrate  
 17 g Ballaststoffe  
 0 mg Cholesterin

**Tipp:**

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

### Lauchcreme

**Zutaten für 2 Personen:**

2 Stangen Lauch  
 1 EL Pflanzenmargarine  
 1/2 l Gemüsebrühe (Instant)  
 1/8 l Milch (1,5 % Fett)  
 6 EL Kölln Haferkleie Flocken  
 Paprikagewürz, Muskat,  
 frische Petersilie

**Zubereitung:** Lauch putzen, waschen, in feine Streifen schneiden und in Pflanzenmargarine andünsten. Gemüsebrühe und Milch angießen. Kölln Haferkleie Flocken darüberstreuen und

## Suppen

unterrühren. Mit Paprikagewürz und Muskat abschmecken. Bei mittlerer Hitze 15-20 Minuten kochen. Vor dem Servieren mit gehackter Petersilie bestreuen.

### Nährwertberechnung pro Portion:

220 kcal/920 kJ  
11 g Eiweiß  
14 g Fett  
16 g Kohlenhydrate  
7 g Ballaststoffe  
3 mg Cholesterin

## Brokkolicreme

### Zutaten für 2 Personen:

500 g Brokkoli  
150 ml Wasser  
350 ml Milch (1,5% Fett)  
3 EL Kölln Haferkleie Flocken  
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. Kölln Haferkleie Flocken einstreuen und unterrühren. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

### Nährwertberechnung pro Portion:

183 kcal/768 kJ  
17 g Eiweiß  
4 g Fett  
17 g Kohlenhydrate  
11 g Ballaststoffe  
8 mg Cholesterin

## Tomatensuppe

### Zutaten für 2 Personen:

1 Zwiebel  
1 EL Pflanzenöl  
1 gr. Dose geschälte Tomaten mit Saft (800 g)  
3 EL Kölln Haferkleie Flocken  
Paprikapulver, Curry, Pfeffer,  
Oregano, Tomatenmark,  
Instantbrühe, Petersilie

**Zubereitung:** Zwiebel putzen, würfeln und in heißem Pflanzenöl anbraten. Mit Tomatensaft ablöschen und geschälte Tomaten zugeben. Kölln Haferkleie Flocken einstreuen und unterrühren. Mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

### Nährwertberechnung pro Portion:

163 kcal/698 kJ  
8 g Eiweiß  
6 g Fett  
17 g Kohlenhydrate  
6 g Ballaststoffe  
0 mg Cholesterin

## Hauptgerichte

### Pilzauflauf

### Zutaten für 2 Personen:

250 g frische Champignons  
1-2 EL Zitronensaft  
1 Zwiebel  
10 g Pflanzenmargarine  
1/8 l Milch (1,5% Fett)  
1 Eiweiß (Gew.-Kl. M)  
4 EL Kölln Haferkleie Flocken  
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. Pflanzenmargarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Champignons andünsten. Milch, Eiweiß und Kölln Haferkleie Flocken 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/886 kJ  
17 g Eiweiß  
11 g Fett  
11 g Kohlenhydrate  
5 g Ballaststoffe  
14 mg Cholesterin

## Hafer-Pfannkuchen mit Apfelkompott

Zutaten für 2 Personen:

4 EL Kölln Haferkleie Flocken  
2 EL Weizenvollkornmehl  
1/8 l Milch (1,5% Fett)  
1 Eiweiß (Gew.-Kl. M)  
2 EL Magerquark  
1/2 TL Salz  
1–2 TL Pflanzenöl  
1 kl. Glas Apfelkompott ohne Zucker (350 g)

Zubereitung: Kölln Haferkleie Flocken, Weizenvollkornmehl, Milch, Eiweiß, Magerquark und Salz mit dem Knethaken gut verrühren. 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/1.235 kJ  
13 g Eiweiß  
6 g Fett  
47 g Kohlenhydrate  
8 g Ballaststoffe  
4 mg Cholesterin

## Zucchini-Paprika-Pfanne

Zutaten für 2 Personen:

50 g Naturreis, roh  
1/2 l Gemüsebrühe (Instant)  
1 Zwiebel  
Knoblauch (nach Geschmack)

2 TL Pflanzenöl  
1 Zucchini  
je 1 rote und grüne Paprikaschote  
1/4 l Gemüsebrühe (Instant)  
2 Tomaten  
4 EL Kölln Haferkleie Flocken  
Petersilie, Majoran, Liebstöckel, Pfeffer



Zubereitung: Naturreis in Gemüsebrühe gar kochen und auf einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel in feine Würfel schneiden und in 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 Kölln Haferkleie Flocken 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/1.247 kJ  
15 g Eiweiß  
9 g Fett  
39 g Kohlenhydrate  
13 g Ballaststoffe  
0 mg Cholesterin

## Hauptgerichte

### Überbackener Blumenkohl mit gefüllten Tomaten

#### Zutaten für 2 Personen:

1 kl. Blumenkohl  
4 Tomaten  
100 g Beefsteakhackfleisch  
30 g Kölln Haferkleie Flocken  
1 TL Magerquark  
1 kl. gewürfelte Zwiebel  
2 EL gehackte Kräuter  
Senf, Pfeffer  
1/8 l Milch (1,5 % Fett)  
3 EL Kölln Haferkleie Flocken  
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, Kölln Haferkleie Flocken, 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, Kölln Haferkleie Flocken 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:

349 kcal/1.473 kJ  
36 g Eiweiß  
8 g Fett  
27 g Kohlenhydrate  
18 g Ballaststoffe  
42 mg Cholesterin

### Kartoffel-Brokkoli-Bratling

#### Zutaten für 4 Personen:

250 g Brokkoli  
1 Möhre  
500 g Kartoffeln (festkochend)  
1 gewürfelte Zwiebel  
50 g Magerquark  
100 g Kölln Haferkleie Flocken  
Jodsalz, Pfeffer, Muskat  
1 EL gehackte Petersilie  
Kölln Haferkleie Flocken zum Panieren  
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, Kölln Haferkleie Flocken mit dem Gemüse gut verrühren und mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Ca. 8 Bratlinge daraus formen. In Kölln Haferkleie Flocken wenden. In heißem Pflanzenöl von beiden Seiten in je 5 Minuten knusprig braun braten.

Tipp: Zur Abwechslung 80 g fettarmer geriebener Käse unter die Gemüsemasse heben. Bei Bedarf eine Kräutersauce dazu reichen.

#### Nährwertberechnung pro Portion:

277 kcal/1.165 kJ  
13 g Eiweiß  
9 g Fett  
38 g Kohlenhydrate  
14 g Ballaststoffe  
0 mg Cholesterin

### Fischgratin

#### Zutaten für 2 Personen:

125 g Naturreis, roh  
Salz  
250 g Rotbarschfilet  
Saft einer Zitrone  
1/4 l Gemüsebrühe (Instant)  
4 EL Kölln Haferkleie Flocken  
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, Kölln Haferkleie Flocken 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/1.848 kJ

32 g Eiweiß

8 g Fett

60 g Kohlenhydrate

4 g Ballaststoffe

48 mg Cholesterin

## Desserts

### Apfelsinenkaltschale

Zutaten für 2 Personen:

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

1/8 l Buttermilch

1 EL brauner Zucker

4 EL Kölln Haferkleie Flocken

3 EL Kölln Haferfleks mit Kleie

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

Nährwertberechnung pro Portion:

131 kcal/550 kJ

8 g Eiweiß

3 g Fett

18 g Kohlenhydrate

7 g Ballaststoffe

2 mg Cholesterin

### Apfelschnee

Zutaten für 2 Personen:

1 kl. Glas Apfelmus, ungezuckert (350g)

1/2 TL Zimt

2 TL Honig

4 EL Kölln Haferkleie Flocken

1 Eiweiß (Gew.-Kl. M)

4 EL Kölln Haferfleks mit Kleie

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

Nährwertberechnung pro Portion:

239 kcal/1.004 kJ

8 g Eiweiß

3 g Fett

45 g Kohlenhydrate

8 g Ballaststoffe

0 mg Cholesterin

### Quarkcreme

Zutaten für 2 Personen:

200 g Magerquark

3-4 EL Milch (1,5% Fett)

2 TL Honig

4 EL Kölln Haferkleie Flocken

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, Kölln Haferkleie Flocken 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:

236 kcal/1.000 kJ

21 g Eiweiß

3 g Fett

30 g Kohlenhydrate

5 g Ballaststoffe

2 mg Cholesterin

## Desserts

### Birnen-Pflaumen-Quark

#### Zutaten für 2 Personen:

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 glattrühren und mit Honig sowie Zitronensaft abschmecken. Früchte unter die Quarkcreme heben und mit Kölln Haferfleks mit Kleie servieren.

#### Nährwertberechnung pro Portion:

260 kcal/1.080 kJ  
9 g Eiweiß  
4 g Fett  
43 g Kohlenhydrate  
10 g Ballaststoffe  
2 mg Cholesterin

### Johannisbeer-Joghurt

#### Zutaten für 2 Personen:

150 g Joghurt (1,5% Fett)  
100 g rote Johannisbeeren  
(frisch oder tiefgekühlt)  
Süßstoff

4 EL Kölln Haferfleks mit Kleie

**Zubereitung:** Joghurt glattrühren, 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:

118 kcal/499 kJ  
11 g Eiweiß  
2 g Fett  
19 g Kohlenhydrate  
4 g Ballaststoffe  
4 mg Cholesterin

## Bananencreme

#### Zutaten für 2 Personen:

1 Banane  
1/8 l Milch (1,5 % Fett)  
1 Msp. Zimt  
1 TL Honig  
4 EL Kölln Haferkleie Flocken  
1 EL Zitronensaft  
2 EL Kölln Haferfleks mit Kleie

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

#### Nährwertberechnung pro Portion:

144 kcal/582 kJ  
5 g Eiweiß  
2 g Fett  
24 g Kohlenhydrate  
4 g Ballaststoffe  
3 mg Cholesterin

## Backen

### Sauerkirschkuchen

#### Zutaten:

75 g Pflanzenmargarine  
50 g brauner Zucker  
4 Tropfen Vanillearoma  
75 g Kölln Haferkleie Flocken  
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. Kölln Haferkleie Flocken, 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:

130 kcal/545 kJ  
3 g Eiweiß  
7 g Fett  
13 g Kohlenhydrate  
2 g Ballaststoffe  
0 mg Cholesterin

## Buttermilchbrot

Zutaten:

200 g Kölln Haferkleie Flocken  
100 g Köllns Echte Kernige  
200 g Weizenvollkornmehl  
30 g Hefe, frisch  
1 TL brauner Zucker  
350 ml Buttermilch  
125 g Magerquark  
1 TL Salz

Zubereitung: Kölln Haferkleie Flocken, Köllns Echte Kernige und Weizenvollkornmehl mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe mit braunem Zucker und etwas lauwarmen 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 bis zur doppelten Größe gehen lassen (ca. 25 Minuten). Den Teig nochmals durchkneten und in eine Kastenform legen. Abgedeckt nochmals 10 Minuten gehen lassen.

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:

75 kcal/312 kJ  
4 g Eiweiß  
1 g Fett  
11 g Kohlenhydrate  
3 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 lange weiterrühren, bis die Masse goldgelb gefärbt ist. Die warme Riegelmasse sofort auf einem Backblech verteilen und mit dem Nudelholz zu einer Platte (ca. 30x20 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:

150 kcal/626 kJ  
4 g Eiweiß  
7 g Fett  
16 g Kohlenhydrate  
3 g Ballaststoffe  
0 mg Cholesterin

# Backen

## Haferkleiebrötchen

### Zutaten:

25 g Hefe, frisch  
1 TL brauner Zucker  
1/4 l lauwarme Milch (1,5% Fett)  
125 g Kölln Haferkleie Flocken  
200 g Weizenvollkornmehl  
75 g Roggenvollkornmehl  
1 TL getrockneter Schnittlauch  
1 TL getrocknete Petersilie  
1/2 TL Salz  
1 Msp. Pfeffer

**Zubereitung:** Hefe mit braunem Zucker, etwas lauwarmen Milch und etwas Mehl verrühren. An einem warmen, zugfreien Ort 5–10 Minuten gehen lassen. Kölln Haferkleie Flocken, 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: 220°C  
Umluft: 200°C  
Backzeit: ca. 30 Minuten

### Nährwertberechnung pro Stück:

115 kcal/484 kJ  
6 g Eiweiß  
2 g Fett  
19 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 Kölln Haferkleie Flocken  
50 g Weizenvollkornmehl  
1/2 TL Backpulver

**Zubereitung:** Pflanzenmargarine mit braunem Zucker schaumig rühren,

Vanillearoma und Eiweiß zufügen. Kölln Haferkleie Flocken, 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:

32 kcal/135 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 Kölln Haferkleie Flocken  
75 g Weizenvollkornmehl  
1 TL Backpulver  
2 Eiweiß (Gew.-Kl. M)  
1 Pfirsich  
3 Kiwi  
1 Banane  
1 P. Tortenguss, klar  
1/4 l Fruchtsaft

**Zubereitung:** Pflanzenmargarine mit braunem Zucker und Vanillearoma schaumig rühren, Kölln Haferkleie Flocken, Weizenvollkornmehl und Backpulver mit dem Eiweiß unterrühren. 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:

128 kcal/534 kJ  
3 g Eiweiß  
5 g Fett  
15 g Kohlenhydrate  
3 g Ballaststoffe  
0 mg Cholesterin

## Möhrentorte

Zutaten:

1 Eigelb (Gew.-KI, M)  
1 EL Honig  
Saft und Schale einer unbehandelten Zitrone  
2 Eiweiß (Gew.-KI, M)  
50 g Kölln Haferkleie Flocken  
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. Kölln Haferkleie Flocken 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

Nährwertberechnung pro Stück

130 kcal/535 kJ  
5 g Eiweiß  
6 g Fett  
12 g Kohlenhydrate  
3 g Ballaststoffe  
41 mg Cholesterin

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.

## Sauerteigbrot

Zutaten:

42 g Hefe, frisch  
2 TL brauner Zucker  
1/2 l lauwarmes Wasser  
150 g Kölln Haferkleie Flocken  
250 g Weizenvollkornmehl  
200 g Roggenvollkornmehl  
1 TL Salz  
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. Kölln Haferkleie Flocken, 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

Nährwertberechnung pro Scheibe:

70 kcal/300 kJ  
3 g Eiweiß  
0 g Fett  
14 g Kohlenhydrate  
3 g Ballaststoffe  
0 mg Cholesterin

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

## Backen

### Quark-Apfel-Torte

#### Mürbeteig:

160 g Weizenmehl (Type 550)  
80 g Kölln Haferkleie Flocken  
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 Kölln Haferkleie Flocken  
Saft und Schale von 1 unbehandelten Zitrone  
2 EL brauner Zucker  
3 Eiweiß (Gew.-Kl. M)

#### Zubereitung:

Mehl, Kölln Haferkleie Flocken, 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, Kölln Haferkleie Flocken, 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/1.264 kJ  
11 g Eiweiß  
9 g Fett  
44 g Kohlenhydrate  
3 g Ballaststoffe  
1 mg Cholesterin

## Zitronenkuchen

#### Zutaten:

225 g Weizenvollkornmehl  
125 g Kölln Haferkleie Flocken  
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, Kölln Haferkleie Flocken 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:

80 g Erdbeeren  
1/8 l Buttermilch  
2 EL Kölln Haferkleie Flocken

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

#### Nährwertberechnung pro Portion:

106 kcal/445 kJ  
7 g Eiweiß  
2 g Fett  
15 g Kohlenhydrate  
4 g Ballaststoffe  
4 mg Cholesterin

## Gemüse-Drink

### Zutaten für 1 Portion:

2 EL Kölln Haferkleie Flocken  
 1/8 l Tomatensaft  
 1/8 l Möhrensaft  
 1 EL Zitronensaft

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

### Nährwertberechnung pro Portion:

89 kcal/374 kJ  
 4 g Eiweiß  
 1 g Fett  
 16 g Kohlenhydrate  
 2 g Ballaststoffe  
 0 mg Cholesterin

## Vollkorn-Fitness-Trunk

### Zutaten für 1 Portion:

1 kleine Banane  
 100 ml Karottensaft  
 50 ml Orangensaft  
 1 EL Zitronensaft  
 2 EL Kölln Haferkleie Flocken



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

### Nährwertberechnung pro Portion:

174 kcal/731 kJ  
 4 g Eiweiß  
 2 g Fett  
 35 g Kohlenhydrate  
 4 g Ballaststoffe  
 0 mg Cholesterin

## Fruchtsaft-Mix

### Zutaten für 1 Portion:

2 EL Kölln Haferkleie Flocken  
 1/4 l Obstsaft (z.B. frisch gepresster Orangensaft)

Zubereitung: Kölln Haferkleie Flocken in ein Glas geben. Obstsaft darübergießen, umrühren und servieren.

### Nährwertberechnung pro Portion: (z.B. Fruchtsaftmix mit Orangensaft)

133 kcal/559 kJ  
 4 g Eiweiß  
 1 g Fett  
 27 g Kohlenhydrate  
 3 g Ballaststoffe  
 0 mg Cholesterin

## Buttermilch-Mix

### Zutaten für 1 Portion:

2 EL Kölln Haferkleie Flocken  
 1/8 l Gemüsesaft  
 4 EL Buttermilch

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

### Nährwertberechnung pro Portion:

90 kcal/378 kJ  
 5 g Eiweiß  
 2 g Fett  
 13 g Kohlenhydrate  
 3 g Ballaststoffe  
 2 mg Cholesterin

## Kirsch-Schorle

### Zutaten für 1 Portion:

2 EL Kölln Haferkleie Flocken  
 75 ml Diät-Sauerkirschsafte  
 75 ml Mineralwasser  
 evtl. etwas Süßstoff

Zubereitung: Kölln Haferkleie Flocken in ein Glas geben. Diät-Sauerkirschsafte und Mineralwasser darübergießen und eventuell mit Süßstoff abschmecken.

### Nährwertberechnung pro Portion:

77 kcal/323 kJ  
 3 g Eiweiß  
 1 g Fett  
 14 g Kohlenhydrate  
 2 g Ballaststoffe  
 0 mg Cholesterin

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