

KLEINER RATGEBER



Köln

Bestes aus Hafer.

FÜR DIABETIKER

Der „Kleine Ratgeber für Diabetiker“ möchte über die Grundsätze einer diabetikergerechten Ernährung informieren und dabei die besondere Bedeutung des Hafers für eine erfolgreiche Diabetiker-Behandlung verdeutlichen.

Hafertage und -kuren sind aus der Zeit, als es noch kein Insulin gab, bekannt und haben noch heute ihren festen Platz in der Ernährung des Diabetikers. Hierzu finden Sie in dieser Broschüre eine Reihe altbewährter Rezepte.

Darüber hinaus haben wir eine breite Auswahl an diabetikergerechten Mahlzeiten mit Kölln Hafer-Erzeugnissen entwickelt.

Unsere Rezepte werden Ihnen zeigen, wie abwechslungsreich und schmackhaft Ernährung bei Diabetes sein kann!



Was ist Diabetes?

Diabetes mellitus, die Zuckerkrankheit, beruht auf einer Störung der Bauchspeicheldrüsen-Funktion. Dadurch ist die Bauchspeicheldrüse nicht in der Lage, ausreichende Mengen an dem Hormon Insulin herzustellen.

Insulin sorgt nach den Mahlzeiten dafür, dass ein Zuviel an Zucker aus dem Blut in die Körperzellen gelangen kann. Dort wird er zur Energiegewinnung benötigt. Zum anderen veranlasst Insulin den Stoffwechsel, überschüssigen Zucker als Reserven im Körper anzulegen. Diese sind das Glykogen, eine Speicher-substanz der Muskulatur, und das Körperfett.

Der Insulinmangel führt beim Diabetiker zu einer Unterbrechung des Zuckertransportes in die Körperzellen und damit zu einer Erhöhung der Blutzuckerwerte. Der Überschuss an Zucker im Blut wird teilweise über die Nieren ausgeschieden. Deshalb ist die Ausscheidung von Zucker mit dem Urin ein Zeichen für Diabetes.

Da kein oder nur zu wenig Traubenzucker zur Energiegewinnung in den Körperzellen zur Verfügung steht, kommt es beim unbehandelten Diabetiker auch zu Veränderungen des Eiweiß- und des Fettstoffwechsels.

Um das Fehlen des Insulins auszugleichen und um Folgeschäden sowie Komplikationen der Zuckerkrankheit zu vermeiden, ist eine diabetikergerechte Ernährung allein oder in Verbindung mit Medikamenten erforderlich.

Typ-I- und Typ-II-Diabetes

Diabetes mellitus tritt in zwei verschiedenen Formen auf. Man unterscheidet zwischen Diabetes Typ I und Diabetes Typ II.

Der Typ-I-Diabetes setzt zumeist plötzlich in den ersten 15 bis 25 Lebensjahren ein. Deshalb wurde er früher auch als „Jugend-Diabetes“ bezeichnet.

Beim Diabetiker Typ I kann die Bauchspeicheldrüse überhaupt kein Insulin bilden. Ärzte sprechen hier auch von einem „absoluten Insulinmangel“. Davon sind rund 20% aller Diabetiker betroffen.

Der Typ-I-Diabetiker ist „insulinpflichtig“, denn das fehlende Insulin kann nur durch Insulinspritzen ausgeglichen werden. Damit das Insulin seine Wirkung optimal entfalten kann, wird die Ernährung zeitlich und mengenmäßig auf die Insulingaben abgestimmt. Auch körperliche Aktivität wirkt sich auf das Zusammenspiel von Insulin und Ernährung aus.

Unter Berücksichtigung dieser Einflussfaktoren wird der Typ-I-Diabetiker individuell „eingestellt“. Hier entscheidet die gute Zusammenarbeit zwischen Arzt, Ernährungsberater und Patient maßgeblich über den Erfolg. Auch gibt es spezielle Schulungsprogramme für Diabetiker, um die Methoden zur Kontrolle des Stoffwechsels zu erlernen.

Im Gegensatz zum Typ-I-Diabetiker entwickelt sich der Diabetes Typ II allmählich und setzt zumeist über dem 40. Lebensjahr ein. Deshalb wurde er früher auch als „Erwachsenen-Diabetes“ bezeichnet. Die Entstehung des Diabetes Typ II wird durch ständige Überernährung und daraus folgendem Übergewicht gefördert.

Beim Typ-II-Diabetiker produziert die Bauchspeicheldrüse zwar noch Insulin, jedoch nicht mehr in der Menge, wie sie für die Regulation des Blutzuckerspiegels benötigt wird. Infolge der Überernährung vermindert sich nämlich die Empfindlichkeit der Körperzellen gegenüber dem Insulin, so dass die Zellen den Zucker nur unvollständig aufnehmen können.

Beim Typ-II-Diabetiker steht die Normalisierung des Körpergewichts im Vordergrund der Behandlung. Hierzu eignet sich eine energiereduzierte, vollwertige Mischkost, wie sie von Ernährungswissenschaftlern und Ärzten empfohlen wird. Durch die Gewichtsabnahme wird die Insulin-Empfindlichkeit der Zellen wieder erhöht. Auf diese Weise kann der Insulinbedarf gesenkt und der Stoffwechsel normalisiert werden.

Neben einer Regulierung des Körpergewichts tragen das Vermeiden von Zucker und die gleichmäßige Verteilung der in Lebensmitteln enthaltenen Kohlenhydrate auf mehrere kleine Mahlzeiten dazu bei, Insulin zu sparen und die Stoffwechsellage zu stabilisieren. So kann in vielen Fällen eine gute Einstellung des Typ-II-Diabetikers erreicht werden, ohne dass blutzucker-senkende Medikamente eingesetzt werden müssen.

Diabetes Typ I und Typ II auf einen Blick

Typ I	Typ II
– setzt zumeist im Kindes- und Jugendalter ein	– entwickelt sich zumeist ab dem 40. Lebensjahr
– insulinpflichtig	– nicht insulinpflichtig
– zumeist schlank	– oftmals übergewichtig
– ca. 20% aller Diabetiker	– ca. 80% aller Diabetiker
– Behandlung: auf Insulingaben und allgemeine Lebensgewohnheiten abgestimmte Ernährung	– Behandlung: Gewichtsabnahme durch energiereduzierte Mischkost
– Schulungen, um zu lernen, wie man den Stoffwechsel selber kontrollieren kann	– Tabletten erst bei Versagen einer Ernährungsumstellung und Gewichtsreduktion
	– Sport

Ernährung bei Diabetes

Die „richtige“ und bedarfsgerechte Ernährung ist Grundlage jeder erfolgreichen Diabetesbehandlung. Im Vordergrund steht dabei eine gleichmäßige Versorgung des Körpers mit allen Nähr- und Aufbaustoffen, um den Blutzuckerspiegel weitgehend konstant zu halten.

Dies kann am besten durch das Verteilen mehrerer kleiner Mahlzeiten über den Tag erreicht werden. Die Anzahl der empfohlenen Mahlzeiten schwankt zwischen 5 und 7. Sie richtet sich neben der Medikamenteneinnahme nach der festgelegten Kalorienzufuhr und der erlaubten Kohlenhydratmenge, die als „Broteinheit“ angegeben wird. Jedem Diabetiker wird ein auf seinen Stoffwechsel angepasster Ernährungsplan verordnet, denn die „gute Einstellung“ des Diabetikers kann akuten Stoffwechselstörungen ebenso wie Folge- und Spätschäden am besten vorbeugen.

Der Ernährungsplan berücksichtigt den individuellen Energie- und Nährstoffbedarf, den Schweregrad der Erkrankung, die Lebensgewohnheiten und die Art der beruflichen Tätigkeit. Auch kann der Entwicklung von Übergewicht nur durch eine kalorien-gerechte Ernährung begegnet werden.

Dennoch gibt es eine Reihe von „Grundregeln“, die für jeden Diabetiker gelten. Interessant ist, dass die meisten dieser Empfehlungen auch auf die Ernährung stoffwechselgesunder Menschen zutreffen. D.h., die Diabetiker-Ernährung ist keine Kranken-, sondern eine ganz besonders gesunde Ernährung.

Wir essen Lebensmittel, in denen Nähr- und Aufbaustoffe in unterschiedlichen Mengen enthalten sind. Dies sind Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine und Mineralstoffe. Alle Nährstoffe haben eine eigene, wichtige Bedeutung in der täglichen Ernährung. Neben einer Einhaltung der empfohlenen Mengen kommt es darauf an, die richtige Auswahl aus dem vielfältigen Lebensmittelangebot zu treffen, damit der Körper alles bekommt, was er braucht.

Eiweiß

Eiweiß kann durch tierische und pflanzliche Lebensmittel aufgenommen werden. Grundsätzlich sollte der Eiweißanteil 10–20% an der Nahrungsenergie betragen.

Tierische Lebensmittel, wie Milch und Milchprodukte, Fleisch oder Fisch, sind eiweißreich. Das Eiweiß ist darüber hinaus gut verwertbar. Um Fett zu sparen, ist es empfehlenswert, bei diesen

Lebensmitteln magere Sorten zu bevorzugen. Auch pflanzliche Lebensmittel, wie Getreide, Hülsenfrüchte und Kartoffeln, enthalten wertvolles Eiweiß. Der Hafer nimmt hier eine Sonderstellung ein, denn er enthält beachtliche Eiweißmengen hoher ernährungs-physiologischer Qualität.

Durch eine gezielte Kombination tierischer und pflanzlicher Eiweißlieferanten kann der „Wert“ des insgesamt verzehrten Eiweißes erhöht werden. Dabei spielt die gegenseitige Ergänzung an lebensnotwendigen Eiweißbausteinen eine zentrale Rolle. Mit Hilfe dieses „Tricks“ kann beispielsweise das Hafereiweiß durch den gleichzeitigen Verzehr von Milch und Milcherzeugnissen in seiner ernährungsphysiologischen Qualität noch weiter gesteigert werden.

Fett

Diabetikern wird grundsätzlich empfohlen, fettarme Lebensmittel zu essen. Darüber hinaus gilt es, aus dem breiten Angebot diejenigen auszuwählen, die besonders hochwertige Fette enthalten. Diese zeichnen sich durch einen hohen Gehalt an ein- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus. Die tägliche Fettzufuhr wird auf maximal 35% der Nahrungsenergie begrenzt. Zum einen kann so der Entwicklung von Übergewicht entgegengewirkt werden. Zum anderen weisen viele Diabetiker die Tendenz zu Störungen des Fettstoffwechsels auf, so dass nicht nur die generelle Einschränkung der Fettzufuhr, sondern auch der Verzehr der „richtigen“ Fette maßgeblich zu der Vorbeugung von Folge- und Spätschäden des Diabetes beitragen.

Um grundsätzlich Fett zu sparen, ist es zunächst empfehlenswert, die Verwendung der „sichtbaren“ Fette in Form von Streich- und Bratfett so weit wie möglich einzuschränken. Damit auch der Anteil an „versteckten“ Fetten in der Nahrung reduziert wird, sind magere Fleisch-, Wurst- und Käsesorten besonders gut für die tägliche Ernährung geeignet. Auch kann leicht Fett gespart werden, wenn mehr pflanzliche als tierische Lebensmittel verzehrt werden. Die meisten pflanzlichen Lebensmittel (z.B. Obst, Gemüse und Getreide) weisen im Vergleich zu tierischen Lebensmitteln einen niedrigen Fettgehalt auf und sind von daher gut für die Ernährung des Diabetikers geeignet.

Auch ist die ernährungsphysiologische Qualität von Pflanzenmargarinen und -ölen besonders hoch einzustufen, denn diese Lebensmittel enthalten beachtliche Mengen an wertvollen ein- und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Nicht zuletzt sind sie cholesterinfrei. Aus diesem Grund ist es empfehlenswert, pflanzliche Fette und Öle in der täglichen Küche zu bevorzugen.

Kohlenhydrate

Für Diabetiker wird eine kohlenhydratreiche Ernährung empfohlen. Dementsprechend stellen Kohlenhydrate mit 45–60% den Hauptbestandteil der täglichen Energiezufuhr dar.

Der Begriff Kohlenhydrate ist ein Sammelbegriff für verschiedene Verbindungen aus Zuckerelementen. Diese weisen jedoch eine unterschiedliche Anzahl an Bausteinen auf. Von daher wirken sie sich auch ganz unterschiedlich auf den Verlauf der Blutzuckerwerte aus.

1. Zucker

Ein- und Zweifachzucker, wie Traubenzucker (Glukose), Haushaltszucker (Saccharose), brauner Zucker, Kandiszucker sowie Honig, sind nur aus einem oder aus zwei Zuckerbausteinen zusammengesetzt. Von daher können sie vom Verdauungstrakt leicht und schnell in das Blut gelangen. Auf diesem Weg führen diese Zucker spontan zu hohen Blutzuckerwerten. Im Rahmen der diabetikergerechten Ernährung sind sie deshalb weniger empfehlenswert.

Dementsprechend sollten auch zuckerhaltige Lebensmittel, wie beispielsweise Süßwaren und Gebäck, aber auch zuckerhaltige Getränke weiterhin vermieden werden. Auch ist es empfehlenswert, anstelle vergleichsweise süßer Früchte (z.B. Weintrauben) weniger süße Obstsorten zu bevorzugen. Geringe Mengen Zucker (30–50g am Tag) sind für gut eingestellte Diabetiker in Verbindung mit anderen Nähr- oder Ballaststoffen erlaubt. Kalorienfreie Süßstoffe sollten nach wie vor bevorzugt werden.

2. Stärke

Stärke gehört zu der Gruppe der sogenannten Vielfachzucker. Sie ist das Haupt-Kohlenhydrat der einzelnen Getreide- und Brotsorten, von Kartoffeln, Nudeln sowie Reis.

Stärke ist ein „komplexes“ Kohlenhydrat, das aus sehr vielen Zuckerbausteinen besteht. Diese sind auf komplizierte Art und Weise zu Ketten „verknüpft“. Im Verdauungstrakt sind aus diesem Grund mehr Arbeit und Zeit erforderlich, um die Spaltung dieser Ketten in körperechte Zuckerbausteine vorzunehmen. Denn erst als einzelne Zuckerbausteine können sie ins Blut und damit in den Körper gelangen.

Dies ist für den Diabetiker von entscheidender Bedeutung, denn der Blutzuckerspiegel steigt nach Verzehr komplexer Kohlenhydrate nur langsam an und erreicht niemals die Spitzenwerte, wie sie nach dem Verzehr von Zucker zu beobachten sind.

Gleichzeitig hält die Energieversorgung durch komplexe Kohlenhydrate vergleichsweise lange vor. Damit haben komplexe Kohlenhydrate eine deutlich günstigere Wirkung auf Blutzuckeranstieg und Blutzuckerlauf als Zucker.

3. Ballaststoffe

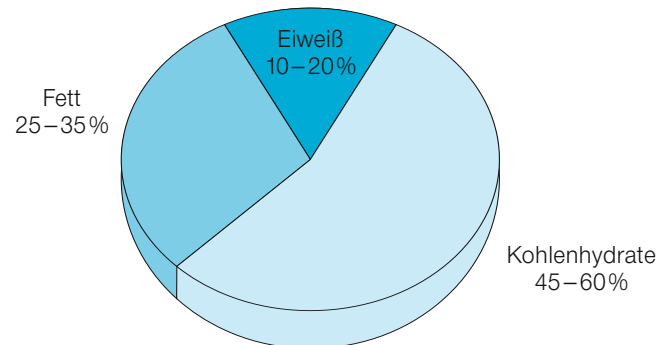
Ballaststoffe sind Gerüst- und Stützsubstanzen pflanzlicher Lebensmittel. Dabei enthält jede Pflanze eine für sie arttypische Zusammensetzung. Obwohl Ballaststoffe vom Körper nicht verdaut werden können, erfüllen sie wichtige Aufgaben im Stoffwechsel. Aus diesem Grund empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, täglich 30 bis 35g Ballaststoffe zu verzehren.

Für den Diabetiker ist die Eigenschaft der Ballaststoffe, die Aufnahme von Nährstoffen ins Blut zu verzögern, besonders wichtig, denn Ballaststoffe üben auf diese Weise gewissermaßen eine glättende Wirkung auf den Blutzuckerlauf aus.

Ballaststoffe sind in Vollkornerzeugnissen, Kartoffeln, Hülsenfrüchten sowie in vielen Obst- und Gemüsesorten enthalten.

Hafer enthält lösliche und unlösliche Ballaststoffe zu etwa gleichen Teilen. Während unlösliche Ballaststoffe auf natürliche Art und Weise die Verdauung anregen, üben die löslichen Hafer-Ballaststoffe eine cholesterinspiegelsenkende und blutfettverbessernde Wirkung aus. Da viele Diabetiker, insbesondere vom Typ II, zu Fettstoffwechselstörungen neigen, nehmen Hafer-Ballaststoffe in der Ernährung des Diabetikers einen besonders wichtigen Stellenwert ein. Dies gilt um so mehr, als dass die blutzucker-glättende Funktion der löslichen Ballaststoffe auch stärker ausgeprägt ist als die der unlöslichen.

Anteil der Hauptnährstoffe an der Energiezufuhr



Deutsche Diabetes Gesellschaft, 2000

Lebensmittelgruppe	bevorzugt verzehren	seltener verzehren
Fleisch- und Wurstwaren	<ul style="list-style-type: none"> – mageres Kalb-, Rind-, Lamm- und Schweinefleisch – magere Aufschnittsorten mit einem Fettgehalt von max. 30% 	<ul style="list-style-type: none"> – Fleischteile mit einem höheren Fettgehalt – fettreiche Wurstsorten (z.B. Leberwurst, Mettwurst)
Wild Geflügel	<ul style="list-style-type: none"> – Hase, Reh, Hirsch, magere Teile vom Geflügel (z.B. Brust) 	<ul style="list-style-type: none"> – Ente, Gans – Innereien
Fisch	<ul style="list-style-type: none"> – frischer Fisch – Fischkonserven ohne Öl 	<ul style="list-style-type: none"> – paniertes Fisch – Fischkonserven mit Öl oder Soße – Krusten- und Schalentiere (z.B. Muscheln, Krebse)
Eier		max. 2 Eier pro Woche verzehren. Dabei auch die Speisen bedenken, die Eier bzw. Eigelb enthalten (z.B. Pfannkuchen, Rührei)
Milch und Milcherzeugnisse	<ul style="list-style-type: none"> – Milch und Milcherzeugnisse (z.B. Joghurt, Quark, Kefir) mit einem Fettgehalt von max. 3,5% – diabetikergerechte Fruchtjoghurt- und Fruchtquarkzubereitungen – Käsesorten mit einem Fettgehalt von max. 30% 	<ul style="list-style-type: none"> – Milcherzeugnisse mit einem hohen Fettgehalt (z.B. Sahne-Joghurt, -Quark) – mit Zucker gesüßte Fruchtjoghurt- und -quarkzubereitungen – Käsesorten einer hohen Fettgehaltsstufe (z.B. „Doppelrahmstufe“)
Getreide und Getreideerzeugnisse	<ul style="list-style-type: none"> – Vollkornerzeugnisse wie Blütenzarte Köllnflocken, Köllns Echte Kernige, Kölln Instant Flocken – Vollkornbrote – Mehle mit einer hohen Typenzahl (z.B. 1050, 1800 etc.) – Ballaststoffreiche Erzeugnisse wie Kölln Haferkleie Flocken und Kölln Haferfleks mit Kleie 	<ul style="list-style-type: none"> – Toast- und Weißbrot, Brötchen – Mehle mit einer niedrigen Typenzahl (z.B. 405)
Kartoffeln, Nudeln, Reis	<ul style="list-style-type: none"> – Pellkartoffeln, gedünstete Kartoffeln – Vollkornnudeln, Vollkornreis 	<ul style="list-style-type: none"> – Pommes frites, Bratkartoffeln etc. – Nudeln aus Auszugsmehl, geschälter Reis
Fette und Öle	<ul style="list-style-type: none"> – Pflanzenöle und Pflanzenmargarine 	<ul style="list-style-type: none"> – Butter – Schmalz, Talg, Kokosfett
Obst	<ul style="list-style-type: none"> – frisches Obst 	<ul style="list-style-type: none"> – Obstkonserven – Trockenobst
Gemüse	<ul style="list-style-type: none"> – frisch oder tiefgefroren – als Rohkost – schonend gegart (z.B. gedünstet) 	<ul style="list-style-type: none"> – Gemüsekonserven

Was ist eine Broteinheit?

Die Broteinheit ist das Maß, das die Berechnung der täglich erlaubten Kohlenhydratmenge und ihre Verteilung auf die einzelnen Mahlzeiten erleichtert.

1 Broteinheit (BE) entspricht einer Menge von 12 g Kohlenhydraten. Da Ballaststoffe unverdaulich sind und keine steigernde Wirkung auf den Blutzuckerlauf haben, gehen nur Zucker und Stärke in die Berechnung der Kohlenhydrate und der Broteinheiten ein; die Ballaststoffe werden gesondert angegeben.

Damit der Körper alle lebensnotwendigen Nähr- und Aufbaustoffe erhält, ist es empfehlenswert, die täglich erlaubten Broteinheiten aus verschiedenen Lebensmittelgruppen (z. B. Getreideerzeugnisse, Milch und Milchprodukte, Obst, Gemüse, etc.) zu decken.

Die KH-Austauschtabelle ist hier eine praktische Hilfe, denn einzelne Lebensmittel sollten nur gegen Alternativen aus der gleichen Gruppe ausgetauscht werden (z. B. 1 kleiner Apfel gegen 2 Clementinen).

Diese Tabelle wird vom Schulungszentrum der klinischen Abteilung des Diabetes-Forschungsinstitutes an der Universität Düsseldorf herausgegeben und ist über den Verlag Kirchheim & Co. GmbH, Kaiserstr. 41, 55116 Mainz, gegen eine Schutzgebühr zu beziehen.

Viele Gemüsesorten enthalten jedoch so wenig Kohlenhydrate, dass sie bis 200 g täglich ohne Anrechnung der BE verzehrt werden können.

Bis 200 g täglich ohne Berechnung (im Durchschnitt 40 kcal):

Artischocke, Aubergine, Avocado (hoher Fettgehalt: 100 g enthalten 230 Kalorien), Bambussprossen, Bleichsellerie (Stauden-), Blumenkohl, grüne Bohnen, Broccoli, Champignons, Chicoree, Chinakohl, Eisbergsalat, Endiviansalat, Feldsalat, Fenchel, Grünkohl, Gurken/ Gewürzgurken, Knollensellerie, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Lauch (Porree), Mangold, Möhren (Karotten), Okra, Oliven (hoher Fettgehalt: 100 g enthalten 130 Kalorien), Paprikaschote, Palmito, Pastinake, Pfifferling, Radicio, Radieschen, Rettich, Rhabarber, Rosenkohl, Rotkohl, Sauerkraut, Schwarzwurzeln, Sojabohnenkeimlinge, Spargel, Spinat, Steckrüben, Steinpilze, Stielmus, Tomaten, Tomatenpaprika, Topinambur, Weiße Rübchen, Weißkohl, Wirsing, Zucchini, Zwiebeln.

Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe

Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe erleichtern das gewohnte „süße Leben“. Sie können von Diabetikern anstelle von Zucker und Honig zum Süßen von Mahlzeiten eingesetzt werden.

Süßstoffe enthalten weder Kohlenhydrate noch Kalorien. Von daher gehen sie ebenso wenig in die BE-Berechnung wie in die Berechnung des Energiegehaltes von Mahlzeiten ein.

Die bekanntesten Vertreter sind Saccharin und Cyclamat. Beide werden sowohl in flüssiger als auch in fester Form im Handel angeboten. Die Dosierung richtet sich nach den Herstellerangaben bzw. nach dem persönlichen Geschmack.

Darüber hinaus gibt es einen Süßstoff, das Aspartam, der auf einer Eiweißverbindung basiert. Entsprechend wird er – ebenso wie das Eiweiß aus Lebensmitteln – im Körper abgebaut. Für die Verwertung wird kein Insulin benötigt.

Im Gegensatz zu Süßstoffen werden Zuckeraustauschstoffe sowohl bei den BE, als auch beim Energiegehalt einer Mahlzeit angerechnet und als Ersatz für Zucker von den Fachgesellschaften heute weniger empfohlen. Die bekanntesten Zuckeraustauschstoffe sind Fructose (Fruchtzucker), Sorbit und Xylit.

Zuckeraustauschstoffe werden im Vergleich zum Haushaltszucker vom Körper relativ langsam aufgenommen. Darüber hinaus wird auch erst ab einer bestimmten Verzehrmenge Insulin benötigt, um Zuckeraustauschstoffe im Stoffwechsel zu verwerten. Da Zuckeraustauschstoffe im Verdauungstrakt Wasser an sich binden, können sie, je nach Empfindlichkeit und Verzehrmenge, abführend wirken.

Um Insulin zu sparen und um die Begleiterscheinungen einer zu hohen Aufnahme an Zuckeraustauschstoffen zu vermeiden, wird Diabetikern empfohlen, nicht mehr als 50 g am Tag zu verzehren. Darüber hinaus sollte diese Menge auf mehrere Mahlzeiten verteilt werden.

Hafer – ein wichtiges Element im Rahmen der diabetikergerechten Ernährung

Hafer ist traditionell ein wichtiger Bestandteil der Ernährung bei Diabetes, denn Hafer-Erzeugnisse sind Lebensmittel, die reich an komplexen Kohlenhydraten und an Ballaststoffen sind. Darüber hinaus enthalten Kölln Hafer-Erzeugnisse biologisch hochwertiges Eiweiß, wertvolles pflanzliches Fett sowie eine Fülle von Vitaminen und Mineralstoffen. Besonders erwähnenswert ist der beachtliche Gehalt des Hafers an Vitaminen der B-Gruppe.

Die Sonderstellung des Hafers in der Ernährung des Diabetikers ist durch die VON NOORDEN'SCHE HAFERKUR bekannt. Nähere Informationen hierzu sind den folgenden Seiten zu entnehmen.

Sowohl Kölln Hafer-Vollkorn-Flocken als auch Kölln Haferkleie-Erzeugnisse sind für die Ernährung des Diabetikers geeignet.

1. Kölln Hafer-Vollkorn-Flocken

Blütenzarte Köllnflocken, Köllns Echte Kernige und Kölln Instant Flocken werden aus dem ganzen Haferkorn hergestellt. Als Hafer-Vollkorn-Erzeugnisse enthalten sie alle wertvollen Inhaltsstoffe, die der Hafer zu bieten hat.

Im Rahmen der erlaubten Broteinheiten können Kölln Hafer-Vollkorn-Flocken in die Ernährung des Diabetikers einbezogen werden. Dabei entspricht eine Broteinheit immer 21 g eines der Erzeugnisse.



Die in Kölln Hafer-Vollkorn-Flocken enthaltene Stärke wird langsam zu Zucker abgebaut. Sie führt dementsprechend zu einem langsamen und flachen Anstieg des Blutzuckerverlaufs, so dass nur wenig Insulin benötigt wird, um den Blutzuckerspiegel zu regulieren. Die wertvollen Hafer-Ballaststoffe tragen ihrerseits dazu bei, diesen insulinsparenden Effekt zu unterstützen.

2. Kölln Haferkleie Erzeugnisse

Auch die Kölln Haferkleie Erzeugnisse Kölln Haferkleie Flocken (1 BE = 28 g) und Kölln Haferfleks mit Kleie (1 BE = 23 g) sind im Rahmen der erlaubten Broteinheiten für Diabetiker geeignet.

Haferkleie besteht aus den Randschichten, dem Keimling und den äußeren Schichten des Mehlkörpers. Obwohl der Anteil der Randschichten und des Keimlings nur 30% am gesamten

Haferkorn beträgt, sind in ihnen 85% der Vitamine, 80% der Mineralstoffe, 60% des Eiweißes und 85% der wichtigen Ballaststoffe gespeichert. Damit enthält die Haferkleie die wertvollen Bestandteile des Haferkorns in besonders hoher Konzentration.

Hafer-Ballaststoffe bestehen zu 54% aus unlöslichen und zu 46% aus löslichen Ballaststoffen. Ballaststoffe üben grundsätzlich einen dämpfenden Einfluss auf den Blutzuckerverlauf aus, wobei dieser Effekt bei den löslichen Ballaststoffen stärker ausgeprägt ist als bei den unlöslichen. Ferner wirkt die unlösliche Fraktion verdauungsfördernd, die lösliche Fraktion hat ihrerseits eine Bedeutung für die cholesterinbewusste Ernährung. Damit sind Kölln Haferkleie Erzeugnisse besonders gut für Diabetiker geeignet, die gleichzeitig zu Störungen des Fettstoffwechsels neigen.



Hafertage

Aus der Zeit, bevor Insulin zur Behandlung der Zuckerkrankheit eingesetzt wurde, stammen die sogenannten „Kohlenhydrat-Schalttage“, wie beispielsweise Hafertage, Reis-Kompott-Tage oder Gemüsetage. Seinerzeit versuchte man mit diesen Schalttagen, der „Übersäuerung“, die auch als diabetische Keto-Acidose bezeichnet wird, entgegenzuwirken und damit die diabetische Stoffwechselsituation günstig zu beeinflussen. Eine besondere Bedeutung hatten die Kohlenhydrat-Schalttage bei der sogenannten „Erst-Einstellung“ des Diabetikers.

Von allen Kohlenhydrat-Schalttagen sind heute noch die von CARL VON NOORDEN empfohlenen Hafertage von Bedeutung. Nach Von Noorden entfaltet sich die stoffwechsellnormalisierende Wirkung des Hafers am besten nach einer drei- bis viertägigen, von Gemüsetagen unterbrochenen Haferkur.

Ebenso können Hafertage als zusammenhängende zwei- bis dreitägige Kur eingeschoben werden. Neben strengen Hafertagen können auch gelockerte Hafertage mit kohlenhydratarmen Salaten und Gemüsen sowie Hafer-Reis-Obsttage, Hafer-Obst- und Hafer-Saft-Tage durchgeführt werden.

Mit Hafertagen erhält der Körper komplexe Kohlenhydrate, biologisch hochwertiges Eiweiß, wertvolles pflanzliches Fett sowie wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Darüber hinaus liefern Hafertage wertvolle Ballaststoffe.

Hafertage sind fett- und salzarm sowie milchfrei. Neben den jeweils aufgezählten Lebensmitteln dürfen Kaffee und Tee ohne Milch und Zucker, Mineralwasser, salz- und fettlose Salatbeilagen sowie Süßstoff verzehrt werden.

Strenger Hafertag

Im Rahmen eines strengen Hafertages werden 200 bis 250g Blütenzarte Kölnflocken oder Kölln Instant Flocken verzehrt. Die Verteilung erfolgt auf 5 bis 7 Mahlzeiten. Die Portionen werden am besten immer frisch zubereitet: Jeweils 40 bis 50g Blütenzarte Kölnflocken oder Kölln Instant Flocken mit 300ml Wasser unter Rühren kurz aufkochen und mit frischen Kräutern abschmecken.

Strenger Hafertag mit 200g Kölnflocken

Nährwertberechnung:

708 kcal/2.989 kJ
25 g Eiweiß
16 g Fett
116 g Kohlenhydrate
19 g Ballaststoffe
9,5 BE

Strenger Hafertag mit 250g Kölnflocken

Nährwertberechnung:

884 kcal/3.732 kJ
31 g Eiweiß
20 g Fett
145 g Kohlenhydrate
24 g Ballaststoffe
12 BE

Hafertag mit kohlenhydratarmen Salaten und Gemüsebeilagen

Insgesamt werden 200g Blütenzarte Kölnflocken, Köllns Echte Kernige oder Kölln Instant Flocken mit Brühe oder Gemüsesaft bzw. mit 1000g kohlenhydratarmem Gemüse verzehrt.

Die Verteilung erfolgt über 5 bis 7 Mahlzeiten.

Beispiel:

1. Frühstück:

1/4 l Gemüsebrühe, Instant
50 g Blütenzarte Kölnflocken
1 EL Petersilie, gehackt

Blütenzarte Kölnflocken in die Gemüsebrühe einstreuen und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Mit Petersilie abschmecken und servieren.

2. Frühstück:

1/8 l Tomatensaft
30 g Kölln Instant Flocken

Kölln Instant Flocken in ein Glas füllen, mit Tomatensaft aufgießen und umrühren.

Mittagessen:

1/4 l Karottensaft
50 g Kölln Instant Flocken

Kölln Instant Flocken in ein Glas geben, mit Karottensaft auffüllen und umrühren.

200 g Blumenkohl
1 EL Petersilie, gehackt

Blumenkohl in wenig Wasser 20 Minuten garen und mit Petersilie bestreut servieren.

Nachmittag:

50 g Tomate
50 g Salatgurke
20 g Kölln Instant Flocken
Zitronensaft, Süßstoff

Tomate vom Stielansatz befreien und achteln. Gurke schälen, in feine Scheiben schneiden und mit Kölln Instant Flocken vermischen. Aus Zitronensaft und Süßstoff eine Marinade bereiten und über die Rohkost geben.

Abendessen:

200 g Kohlrabi
10 g Kölln Instant Flocken
1 EL Petersilie, gehackt

Kohlrabi putzen, in Stifte schneiden und in wenig Wasser garen. In Kölln Instant Flocken und Petersilie schwenken und servieren.

Spätmahlzeit:

200 g Chicorée
40 g Köllns Echte Kernige
Zitronensaft, Süßstoff
1 EL Kräuter, gehackt

Chicorée der Länge nach halbieren und den bitteren Strunk entfernen. In feine Streifen schneiden und mit Köllns Echten Kernigen mischen. Aus Zitronensaft und Süßstoff eine Marinade bereiten, zu der Rohkost geben und mit gehackten Kräutern bestreut servieren.

Nährwertberechnung

für dieses Beispiel:

898 kcal/3.794 kJ
40 g Eiweiß
18 g Fett
144 g Kohlenhydrate
32 g Ballaststoffe
12 BE

Hafer-Reis-Obsttage

Im Verlauf des Hafer-Reis-Obsttages werden 125g Blütenzarte Kölnflocken oder Köllns Echte Kernige, 100 bis 125g Naturreis sowie 500 bis 750g kohlenhydratarmes Gemüse verzehrt.

Beispiel:

1. Frühstück:

1/4 l Gemüsebrühe, Instant
30 g Blütenzarte Kölnflocken
1 EL Petersilie, gehackt

Aus Blütenzarten Kölnflocken und der Gemüsebrühe ein Porridge bereiten und mit der gehackten Petersilie abschmecken.

2. Frühstück:

30g Naturreis
30g Apfel
30g Apfelsine
Zitronensaft, Süßstoff

Reis und Apfel in 60ml Wasser garen. Apfelsine in Stückchen schneiden und hinzufügen. Fruchtereis mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken.

Mittagessen:

50g Naturreis
150ml Gemüsebrühe, Instant
1 EL Petersilie, gehackt

Naturreis in der Gemüsebrühe garen und Petersilie untermischen.

20g Köllns Echte Kernige
100g Apfel

Für den Nachtisch Apfel schälen, raffeln und mit Köllns Echten Kernigen vermischen.

Abendessen:

250g Tomaten
1/8l Wasser
30g Kölln Instant Flocken
Petersilie, Pfeffer, Süßstoff

Tomaten vom Stielansatz befreien und mit heißem Wasser überbrühen. Anschließend enthäuten und achteln. Tomaten im Wasser unter Rühren aufkochen lassen. Kölln Instant Flocken einstreuen und Tomatensuppe mit Petersilie und Pfeffer abschmecken. Je nach Geschmack Süßstoff hinzugeben.

Spätmahlzeit:

20g Naturreis
100g Apfelmus, zuckerfrei
Süßstoff, Zitronensaft, Zimt

Reis in Wasser garen und unter das Apfelmus rühren. Mit Süßstoff, Zimt und Zitronensaft abschmecken.

Nährwertberechnung

für dieses Beispiel:

879 kcal/3.722 kJ
23g Eiweiß
11g Fett
172g Kohlenhydrate
16g Ballaststoffe
16,5 BE

Hafer-Obsttag

150g Blütenzarte Köllnflocken, Kölln Instant Flocken oder Köllns Echte Kernige werden mit 1000g Obst bzw. Obstsaft verzehrt. Diese Menge wird auf 5 bis 7 Mahlzeiten verteilt.

Beispiel:

1. Frühstück:

1/4l Wasser
50g Blütenzarte Köllnflocken
100ml Apfelsinensaft, ungezuckert
Süßstoff

Aus Köllnflocken und Wasser ein Porridge zubereiten. Apfelsinensaft hinzufügen und nach Geschmack süßen.

2. Frühstück:

1/8l Grapefruitsaft, ungezuckert
20g Kölln Instant Flocken
Süßstoff

Kölln Instant Flocken in ein Glas geben und mit Grapefruitsaft auffüllen. Nach Geschmack mit Süßstoff abschmecken.

Mittagessen:

100g Apfel
100g Apfelsine
25g Sauerkirschen
50g Aprikose
30g Blütenzarte Köllnflocken
Süßstoff

Apfel schälen, halbieren und entkernen, Apfelsine schälen. Sauerkirschen und Aprikosen entkernen. Obst in kleine Stückchen schneiden und mit Blütenzarten Köllnflocken vermischen. Je nach Geschmack mit Süßstoff süßen.

Nachmittag:

150g Apfelsinenstücke

Abendessen:

1/4l Gemüsebrühe, Instant
30g Blütenzarte Köllnflocken
1 EL Petersilie, gehackt

Blütenzarte Köllnflocken mit der Gemüsebrühe aufsetzen und unter Rühren kurz aufkochen lassen. Suppe mit Petersilie oder Schnittlauch bestreut servieren.

20g Köllns Echte Kernige
125g Apfel

Süßstoff, Zitronensaft

Apfel grob raffeln und mit Köllns Echten Kernigen mischen. Mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken.

Spätmahlzeit:

150g Apfelmus ohne Zucker
oder
150g Obst

Nährwertberechnung

für dieses Beispiel:

1.043 kcal/4.414 kJ
25g Eiweiß
15g Fett
202g Kohlenhydrate
26g Ballaststoffe
17 BE

Hafer-Saft-Tage

Pro Hafer-Saft-Tag werden 1 Liter ungezuckerter Obst- oder Gemüsesaft mit 200g Kölln Instant Flocken verzehrt. Empfehlenswert ist ein Verteilen dieser Mengen auf 5 bis 7 Mahlzeiten. Die Säfte sollten zu den jeweiligen Mahlzeiten einzeln zubereitet werden, um ein Nachdicken zu vermeiden.

Hierzu werden Kölln Instant Flocken in ein Glas gegeben, mit den verschiedenen Säften aufgefüllt und umgerührt.

Rezepte	Nährwertberechnung pro Tag						
	kcal	kJ	E	F	KH	Bst	BE
1000ml Tomatensaft 200g Kölln Instant Flocken	872	3.686	34	16	148	19	12,5
1000ml Holunderbeersaft 200g Kölln Instant Flocken	1.079	4.567	47	15	189	19	16
1000ml Grapefruitsaft 200g Kölln Instant Flocken	1.072	4.536	32	16	200	19	16,5
1000ml Orangensaft 200g Kölln Instant Flocken	1.169	4.947	33	17	221	19	16,5
1000ml Apfelsaft 200g Kölln Instant Flocken	1.171	4.958	27	15	232	19	19,5
1000ml Johannisbeersaft 200g Kölln Instant Flocken	1.243	5.264	31	15	246	19	20,5

Rezeptteil

Der folgende Rezeptteil beinhaltet eine Reihe von Anregungen für den Einsatz von Kölln Hafer-Erzeugnissen im Rahmen einer diabetikergerechten Ernährung. Da jeder Diabetiker individuell „eingestellt“ ist, wurde bewusst darauf verzichtet, Tagespläne zu erstellen. Vielmehr haben wir den Rezeptteil nach Mahlzeiten gegliedert, so dass sich jeder selbst seinen Speiseplan nach der ärztlich erlaubten BE-Menge zusammenstellen kann.

Für jedes Rezept haben wir folgende Nährwertangaben berechnet:

kcal = Kilokalorien	KH = Kohlenhydrate
kJ = Kilojoule	Bst = Ballaststoffe
E = Eiweiß	BE = Broteinheiten
F = Fett	

So wird es für Sie einfach, die empfohlenen Mengen der Nährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate einschließlich der BE und der Kalorien für einen Tag zu berechnen.

Praktische Tipps

Um sich die „Rechnerei“ zu erleichtern, ist es empfehlenswert, sich anfangs ein Heft anzuschaffen, in das nur die Nährwertangaben der einzelnen Mahlzeiten eingetragen werden. Auf diese Weise haben Sie immer einen guten Überblick über Ihre Ernährung und können schnell feststellen, ob Sie sich noch etwas „erlauben“ können oder lieber etwas „knapper“ leben sollten. Gleichzeitig bekommen Sie so eine gewisse Routine im Umgang mit der Ernährung, so dass es nach einiger Zeit genügt, hin und wieder zu kontrollieren, ob Sie sich im Rahmen der ärztlichen Empfehlung bewegen.

Damit Sie ein „Gefühl“ für Mengen bekommen, sollten Sie die in den Rezepten angegebenen Mengen mit einer Brief- oder Küchenwaage genau abwägen. Dadurch lernen Sie vier von selbst, eine Einschätzung für die „richtigen“ Mengen zu bekommen.

Rezeptverzeichnis

Müslis

Porridge mit Erdbeeren
Haferkleie-Müsli
Knusper-Kiwi-Frühstück
Apfelsinen-Rohkost
Kefir-Müsli
Müsli mit Hüttenkäse

Zwischenmahlzeiten

Apfel-Lauch-Salat
Tomaten-Pilz-Salat
Geflügelsalat
Eisbergsalat „Hawaii“
Früchte-Vollkorn-Riegel

Suppen

Blumenkohlsuppe
Kalte Buttermilchsuppe
Champignonsuppe
Bunte Gemüsesuppe
Zucchini-suppe

Hauptgerichte

Möhren-Puffer
Gemüsepfanne
Gefüllte Gurke
Gebratenes Fischfilet
Spinat-Auflauf
Putenschnitzel mit
Brokkoligemüse

Desserts

Müsli-Bratapfel
Pflaumen-Joghurt
Beerenquark
Birnschaum

Kuchen und Gebäck

Apfeltaschen
Windbeutel
Möhrenkuchen
Napfkuchen
Erfrischungskuchen
Tee-Plätzchen
Schwarz-Weiß-Gebäck
Nusstörtchen

Brot und Brötchen

Süße Frühstücksbrötchen
Frühstücksstuten
Feines Gewürzbrot
Buttermilchbrot

Getränke

Erdbeer-Shake
Tomaten-Möhren-Drink
Buttermilch-Getränk
Sauerkirsch-Drink

Mengenangaben

1 EL Köllns Echte Kernige	= 15g	1 TL Fruchtzucker	= 5g
1 EL Blütenzarte Köllnflocken	= 8g	1 TL Jodsalz	= 5g
1 EL Kölln Instant Flocken	= 6g	1 EL Pflanzenöl	= 10g
1 EL Kölln Haferkleie Flocken	= 6g	1 EL Weizenmehl	= 25g
1 EL Kölln Haferfleks mit Kleie	= 8g	1 EL Milch	= 15g
1 kleine Apfelsine	= 150g	1 EL Joghurt	= 20g
1 mittelgroßer Apfel	= 125g	1 EL Zitronensaft	= 10g

Abkürzungen

TL = Teelöffel; EL = Esslöffel; Pr. = Prise; Päck. = Päckchen

Müslis

Porridge mit Erdbeeren

Zutaten für 1 Portion:

2 EL Köllns Echte Kernige
1/8l Wasser
Süßstoff
120g Erdbeeren
3 EL Milch (1,5% Fett)

Zubereitung: Köllns Echte Kernige mit dem Wasser unter Rühren aufkochen lassen und abgedeckt 3–4 Minuten stehenlassen. Porridge nach Geschmack süßen. Erdbeeren waschen, putzen und zerkleinern. Um das Porridge anrichten und die Milch zugeben.

Nährwertberechnung:

150 kcal/635 kJ
6g Eiweiß
2g Fett
27g Kohlenhydrate
5g Ballaststoffe
2,5 BE

Haferkleie Müsli

Zutaten für 10 Portionen:

150g Kölln Haferfleks mit Kleie
150g Köllns Echte Kernige
50g Kölln Haferkleie Flocken
50g Rosinen
30g getr. Aprikosen
20g getr. Datteln
20g Sonnenblumenkerne
1 Prise Zimt

Zubereitung: Kölln Haferfleks mit Kleie, Köllns Echte Kernige sowie Kölln Haferkleie Flocken mischen und Rosinen hinzufügen. Aprikosen und Datteln in kleine Stücke schneiden und zusammen mit den Sonnenblumenkernen und der Prise Zimt untermischen. In einer gut verschließbaren Dose aufbewahren.

Nährwertberechnung_pro Portion:

160 kcal/675 kJ
6g Eiweiß
4g Fett
25g Kohlenhydrate
6g Ballaststoffe
2 BE

* Milch oder Joghurt extra berechnen

Knusper-Kiwi-Frühstück

Zutaten für 1 Portion:

1 Kiwi
150g Joghurt (1,5% Fett)
Süßstoff
3 EL Kölln Haferfleks mit Kleie

Zubereitung: Kiwi halbieren, Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herausnehmen und in Scheiben schneiden. Joghurt mit Süßstoff abschmecken, Obst untermischen und Kölln Haferfleks mit Kleie hinzufügen.

Nährwertberechnung:

164 kcal/692 kJ
9g Eiweiß
4g Fett
23g Kohlenhydrate
7g Ballaststoffe
2 BE

Apfelsinen-Rohkost

Zutaten für 1 Portion:

90g Apfelsine (ca. 1 halbe Frucht)
1 EL Zitronensaft
150g Joghurt (1,5% Fett)
1 EL Köllns Echte Kernige
Süßstoff

Zubereitung: Apfelsine schälen und kleinschneiden. Joghurt mit Zitronensaft glattrühren und Apfelsinstückchen sowie Köllns Echte Kernige hinzufügen. Mit Süßstoff abschmecken.

Nährwertberechnung:

159 kcal/672 kJ
8g Eiweiß
3g Fett
25g Kohlenhydrate
3g Ballaststoffe
2 BE

Kefir-Müsli

Zutaten für 1 Portion:

100g Kefir
1 TL Zitronensaft
Süßstoff
1 kleiner Apfel
2 EL Köllns Echte Kernige
1 EL gehackte Haselnüsse
Zubereitung: Kefir mit Zitronensaft und einigen Tropfen Süßstoff glattrühren. Apfel schälen, vierteln und entkernen. In kleine Stücke schneiden und zusammen mit Köllns Echten Kernigen unter den Kefir heben. Mit gehackten Nüssen bestreut servieren.

Nährwertberechnung:

262 kcal/1.101 kJ
9g Eiweiß
10g Fett
34g Kohlenhydrate
6g Ballaststoffe
3 BE

Müsli mit Hüttenkäse

Zutaten für 1 Portion:

1/4 Apfel
1 Mandarine
100g Hüttenkäse
1 TL Zitronensaft
Süßstoff
2 EL Köllns Echte Kernige
Zubereitung: Apfel und Mandarine kleinschneiden und zum Frischkäse geben. Mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken. Anschließend Köllns Echte Kernige untermischen.

Nährwertberechnung:

238 kcal/1.004 kJ
16g Eiweiß
6g Fett
30g Kohlenhydrate
4g Ballaststoffe
2,5 BE

Zwischenmahlzeiten

Apfel-Lauch-Salat

Zutaten für 2 Portionen:

1 Apfel, 100g Lauch
2 EL Köllns Echte Kernige
150g Joghurt (1,5% Fett)
2 TL Zitronensaft
Süßstoff, Pfeffer, Jodsalz

Zubereitung: Apfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und grob raspeln. Lauch putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Köllns Echte Kernige mit Apfel und Lauch vermischen. Für die Marinade Joghurt und Zitronensaft verrühren, mit Süßstoff, Pfeffer sowie Jodsalz abschmecken und unter den Salat ziehen.

Nährwertberechnung_pro Portion:

138 kcal/584 kJ
6g Eiweiß
2g Fett
24g Kohlenhydrate
4g Ballaststoffe
2 BE

Tomaten-Pilz-Salat

Zutaten für 2 Portionen:

200g frische Champignons
4 Tomaten (ca. 250g)
150g Joghurt (1,5% Fett)
1 EL Zitronensaft, Jodsalz, Pfeffer
3 EL Kölln Haferkleie Flocken
1 EL Kräuter, gehackt

Zubereitung: Champignons waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten vom Stielansatz befreien und achteln. Joghurt mit Zitronensaft, Jodsalz und Pfeffer abschmecken und Kölln Haferkleie Flocken untermischen. Je nach Jahreszeit und Geschmack Kräuter hinzufügen. Marinade über das Gemüse geben.

Nährwertberechnung_pro Portion:

102 kcal/431 kJ
8g Eiweiß
2g Fett
13g Kohlenhydrate
6g Ballaststoffe
1 BE

Zwischenmahlzeiten

Geflügelsalat

Zutaten für 1 Portion:

1 Hähnchenbrustfilet (ca. 140g)
Jodsalz, Pfeffer
1 TL Sonnenblumenöl
150g Joghurt (1,5% Fett)
1 TL Zitronensaft
1 EL Köllns Echte Kernige
1/2 Bund Petersilie, gehackt
Süßstoff

Zubereitung: Hähnchenbrustfilet in Stücke teilen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Von beiden Seiten im Öl knusprig braun braten, anschließend abkühlen lassen. Für die Marinade Joghurt und Zitronensaft glattrühren und gehackte Petersilie sowie Süßstoff hinzufügen. Soße über das Fleisch geben und Köllns Echte Kernige unterheben.

Nährwertberechnung:

350 kcal/1.470 kJ
39g Eiweiß
14g Fett
17g Kohlenhydrate
2g Ballaststoffe
1,5 BE

Eisbergsalat „Hawaii“

Zutaten für 2 Portionen:

1/2 Kopf Eisbergsalat
80g Ananas
100g Joghurt (1,5% Fett)
2 EL Zitronensaft
Süßstoff
Pfeffer, Jodsalz
2 Scheiben Emmentaler Käse (30% Fett)
4 EL Kölln Haferfleks mit Kleie

Zubereitung: Eisbergsalat waschen und abtropfen lassen, anschließend zerkleinern. Ananas würfeln und mit dem Eisbergsalat mischen. Für die Marinade den Joghurt mit Zitronensaft verrühren. Mit Süßstoff, Pfeffer und Jodsalz abschmecken. Salat in 2 Portionen aufteilen und die Marinade darauf verteilen. Käse in Streifen oder Würfel schneiden.

Zusammen mit Kölln Haferfleks mit Kleie über den Salat streuen.

Nährwertberechnung_pro Portion:

235 kcal/985 kJ
15g Eiweiß
11g Fett
19g Kohlenhydrate
4g Ballaststoffe
1,5 BE

Früchte-Vollkorn-Riegel

Zutaten:

60g Pflanzenmargarine
1 TL Honig
100g Fruchtzucker
30g Kondensmilch (7,5% Fett)
2 EL Zitronensaft
375g Kölln Früchte Vollkorn Müsli
25g Köllns Echte Kernige

Zubereitung: Margarine und Honig in einem Kochtopf erhitzen und Fruchtzucker sowie Kondensmilch hinzufügen. Masse unter Rühren bräunen lassen, anschließend Kölln Früchte Vollkorn Müsli sowie Köllns Echte Kernige unterheben. Die warme Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech (20 x 30 cm) geben und mit dem Nudelholz flachdrücken. Im Backofen trocknen. Noch warm in längliche Riegel schneiden und abkühlen lassen. Riegel in einer gut verschließbaren Dose aufbewahren.
Ergibt 14 Riegel.
Ober/Unterhitze: 175°C
Umluft: 160°C
Trocknungszeit: ca. 15 Minuten

Nährwertberechnung_pro Riegel:

166 kcal/698 kJ
3g Eiweiß
6g Fett
25g Kohlenhydrate
2g Ballaststoffe
2 BE

Suppen

Blumenkohlsuppe

Zutaten für 1 Portion:

125g Blumenkohl
1/4 l Gemüsebrühe, Instant
1/8 l Milch (1,5% Fett)
2 EL Kölln Instant Flocken
5g Pflanzenmargarine
Muskat
1 TL Petersilie, gehackt

Zubereitung: Blumenkohl putzen, in Röschen pflücken und in der Brühe ca. 15 Minuten garen. Blumenkohl pürieren, Milch und Margarine hinzufügen und Kölln Instant Flocken einrühren. Mit Muskat und Petersilie abschmecken.

Nährwertberechnung:

149 kcal/627 kJ
10g Eiweiß
5g Fett
16g Kohlenhydrate
5g Ballaststoffe
1,5 BE

Kalte Buttermilchsuppe

Zutaten für 1 Portion:

1/4 l Buttermilch
1 1/2 EL Zitronensaft
Süßstoff
1 Prise Jodsalz
Muskat
2 EL Kölln Instant Flocken
Zubereitung: Buttermilch mit Zitronensaft verrühren. Mit Süßstoff, Jodsalz und Muskat abschmecken und Kölln Instant Flocken einrühren.

Nährwertberechnung:

125 kcal/530 kJ
10g Eiweiß
1g Fett
19g Kohlenhydrate
1g Ballaststoffe
1,5 BE

Champignonsuppe

Zutaten für 1 Portion:

150g frische Champignons
1 TL Pflanzenöl
Pfeffer, Paprika
1/4 l Brühe, Instant
2 EL Kölln Instant Flocken
1 TL Petersilie, gehackt

Zubereitung: Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Im Öl anbraten und mit Pfeffer sowie Paprika würzen. Mit der Brühe ablöschen und 5 Minuten kochen lassen. Abschließend Kölln Instant Flocken einrühren. Champignonsuppe mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwertberechnung:

105 kcal/440 kJ
7g Eiweiß
5g Fett
8g Kohlenhydrate
4g Ballaststoffe
0,5 BE

Bunte Gemüsesuppe

Zutaten für 2 Portionen:

1 Bund Suppengrün
1 kleine Zwiebel
1 EL Pflanzenöl
500 ml Gemüsebrühe, Instant
2 kleine Kartoffeln, ca. 100g
5 EL Kölln Haferkleie Flocken
Pfeffer
Petersilie, gehackt

Zubereitung: Suppengrün putzen, waschen und kleinschneiden. Zwiebel würfeln und im Öl andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Kartoffeln schälen und würfeln. Zusammen mit dem anderen Gemüse zu der Suppe geben und 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Kölln Haferkleie Flocken einrühren und mit Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreut servieren.

Nährwertberechnung_pro Portion:

200 kcal/840 kJ
8g Eiweiß
8g Fett
24g Kohlenhydrate
10g Ballaststoffe
2 BE

Zucchini-suppe

Zutaten für 1 Portion:

1/2 Zwiebel (ca. 20g)
1 TL Olivenöl
200g Zucchini
1/8 l Gemüsebrühe, Instant
2 EL Kölln Haferkleie Flocken
Curry, Jodsalz, Pfeffer
1/8 l Buttermilch

Zubereitung: Zwiebel pellen, halbieren und fein würfeln. Im heißen Olivenöl glasig dünsten. Währenddessen Zucchini waschen, Enden entfernen und kleinschneiden. Zu den Zwiebeln geben und weitere 10 Minuten dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Gemüse pürieren, Kölln Haferkleie Flocken einrühren und Suppe abkühlen lassen. Mit Curry, Jodsalz und Pfeffer abschmecken. Kurz vor dem Servieren Buttermilch hinzufügen und kalt verzehren.

Nährwertberechnung:

149 kcal/627 kJ
10g Eiweiß
5g Fett
16g Kohlenhydrate
5g Ballaststoffe
1,5 BE

Hauptgerichte

Möhren-Puffer

Zutaten für 2 Portionen:

200g Möhren
1 Ei (Gew.-Kl. M)
30g Weizenmehl, Type 550
3 EL Kölln Instant Flocken
1 EL Petersilie, gehackt
Jodsalz, Pfeffer, Zitronensaft
2 EL Blütenzarte Köllnflocken
2 EL Pflanzenöl

Zubereitung: Möhren schälen, waschen und mit der Gemüseraffel grob reiben. Ei schaumig schlagen, Mehl und Kölln Instant Flocken sowie geriebene Möhren hinzufügen. Mit Petersilie, Jodsalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Aus der Masse 6 flache Puffer formen. In Blütenzarten Köllnflocken wenden und im heißen Öl von beiden Seiten goldbraun braten.

Nährwertberechnung pro Portion:

262 kcal/1.096 kJ
9g Eiweiß
14g Fett
25g Kohlenhydrate
6g Ballaststoffe
2 BE

Gemüsepfanne

Zutaten für 2 Portionen:

50g Naturreis
150g Zucchini
1 Paprikaschote, grün
2 Tomaten
1 Zwiebel
1 EL Pflanzenöl
1/4 l Gemüsebrühe, Instant
Jodsalz, Pfeffer
4 EL Kölln Haferkleie Flocken
1 EL Saure Sahne

Zubereitung: Reis kochen. Gemüse waschen, putzen und kleinschneiden. Zwiebel fein würfeln und im heißen Öl anbraten. Gemüse hinzufügen und mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen und alles zusammen 10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kölln Haferkleie Flocken und Saure Sahne unter das Gemüse rühren und zusammen mit dem Reis servieren.

Nährwertberechnung pro Portion:

250 kcal/1.050 kJ
8g Eiweiß
10g Fett
32g Kohlenhydrate
8g Ballaststoffe
2,5 BE

Gefüllte Gurke

Zutaten für 2 Portionen:

600g Gurke, geschält
Jodsalz
100g Tartar
1 Ei (Gew.-Kl. M)
30g Zwiebel, gehackt
2 EL Blütenzarte Köllnflocken
Pfeffer, Paprika
1 EL Sonnenblumenöl
1/8 l Brühe, Instant

Zubereitung: Gurke der Länge nach halbieren und das Innere mit einem Löffel herausnehmen. Gurke etwas salzen. Aus Tartar, Ei, Zwiebeln, Blütenzarten Köllnflocken, Pfeffer, Jodsalz und Paprika einen Hackfleischteig bereiten und die Gurke damit füllen. Gurkenhälften wieder aufeinander legen, mit einem Faden umwickeln und im erhitzten Öl etwas bräunen. Mit der Brühe ablöschen und in einem geschlossenen Topf ca. 20 Minuten schmoren.

Nährwertberechnung pro Portion:

277 kcal/1.156 kJ
16g Eiweiß
17g Fett
15g Kohlenhydrate
4g Ballaststoffe
1,5 BE

Gebratenes Fischfilet

Zutaten für 2 Portionen:

200g Kartoffeln
400g Champignons
150g Möhren
1 Zwiebel
2 EL Pflanzenöl
100g Erbsen, tiefgefroren
200g Rotbarschfilet
2 EL Zitronensaft
Jodsalz, Pfeffer
4 EL Kölln Haferkleie Flocken
1 Bund Petersilie, gehackt

Zubereitung: Kartoffeln schälen und kochen. Pilze putzen und in Scheiben schneiden, Möhren schälen und in Stifte schneiden. Zwiebel fein würfeln und in 1 EL heißem Öl anbraten. Gemüse hinzufügen und zusammen 10 Minuten garen. Fisch in Stücke teilen und mit Zitronensaft beträufeln. Mit Jodsalz und Pfeffer würzen und in Kölln Haferkleie Flocken wenden. Im restlichen Öl von beiden Seiten braten. Petersilie unter das Gemüse mischen. Zusammen mit dem Fisch servieren.

Nährwertberechnung pro Portion:

395 kcal/1.660 kJ
32g Eiweiß
15g Fett
33g Kohlenhydrate
12g Ballaststoffe
3 BE

Spinat-Auflauf

Zutaten für 2 Portionen:

400g Spinat, frisch und geputzt bzw. tiefgefroren
1/2 Zwiebel, fein gewürfelt
1 Ei (Gew.-Kl. M)
5 EL Kölln Instant Flocken
50g geriebener Käse
(z.B. Emmentaler, 30% Fett)
Jodsalz, Pfeffer, Muskat
2 Pellkartoffeln

Zubereitung: Spinat kurz blanchieren und hacken bzw. auftauen. Zwiebelwürfel, Ei, Kölln Instant Flocken sowie die Hälfte des Käses untermischen. Mit Jodsalz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Pellkartoffeln in Scheiben schneiden und in eine gefettete Auflaufform legen. Spinat darauf verteilen und mit restlichem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen garen. Ober-/Unterhitze: 200°C
Umluft: 180°C
Backzeit: 20 Minuten

Nährwertberechnung pro Portion:

292 kcal/1.226 kJ
20g Eiweiß
12g Fett
26g Kohlenhydrate
8g Ballaststoffe
2 BE

Hauptgerichte

Putenschnitzel mit Brokkoligemüse

Zutaten für 2 Portionen:

2 Putenschnitzel (ca. 250 g)
Jodsalz, Pfeffer, Paprika
500 g Brokkoli

1 große Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Pflanzenmargarine
1/8 l Gemüsebrühe, Instant
4 EL Kölln Haferfleks mit Kleie
1 EL gehackte Mandeln
3 EL Kölln Haferkleie Flocken
1 EL Zitronensaft
weißer Pfeffer, Paprika „edelsüß“

Zubereitung: Putenschnitzel unter kaltem Wasser abspülen, mit einem Küchentuch trockentupfen. Mit Jodsalz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Grillen oder in wenig Fett braten.

Brokkoli putzen und waschen, in Röschen zerteilen und die Stengel über Kreuz einschneiden. Zwiebel würfeln. Knoblauch schälen und zerreiben. Margarine erhitzen, Knoblauch und Zwiebel andünsten, Brokkoliröschen hinzufügen und alles mit der heißen Gemüsebrühe angießen. Gemüse in 10–15 Minuten garen und warmstellen, Fond aufbewahren. Kölln Haferfleks mit Kleie und Mandeln ohne Fett goldbraun rösten. Für die Soße Gemüsefond etwas einkochen lassen, anschließend Kölln Haferkleie Flocken einrühren. Mit Zitronensaft, Pfeffer und etwas Paprika abschmecken. Soße und geröstete Kölln Haferfleks mit Kleie über den Brokkoli geben. Mit Putenschnitzeln auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Nährwertberechnung pro Portion:

387 kcal/1.631 kJ
48 g Eiweiß
11 g Fett
24 g Kohlenhydrate
13 g Ballaststoffe
2 BE

Desserts

Müsli-Bratapfel

Zutaten für 2 Portionen:

2 mittelgroße Äpfel, z. B. Boskop
2 Eiweiß (Gew.-Kl. M)
Süßstoff, Zimt
2 EL Kölln Haferfleks mit Kleie

Zubereitung: Äpfel waschen und das Kerngehäuse ausstechen. In eine gefettete Auflaufform setzen. Eiweiß steifschlagen und mit Süßstoff und Zimt abschmecken. Anschließend Kölln Haferfleks mit Kleie unterziehen. Die Äpfel mit der Eisschneemasse füllen und mit einer „Haube“ versehen. Im vorgeheizten Backofen braten. Ober-/Unterhitze: 175°C
Umluft: 160°C
Backzeit: 20–25 Minuten

Nährwertberechnung pro Portion:

93 kcal/394 kJ
3 g Eiweiß
1 g Fett
18 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe
1,5 BE

Pflaumen-Joghurt

Zutaten für 2 Portionen:

100 g rote Pflaumen
300 g Joghurt (1,5% Fett)
4 EL Kölln Haferfleks mit Kleie
1 Kiwi

Zubereitung: Pflaumen waschen, halbieren und entkernen. In Streifen schneiden und mit Joghurt sowie Kölln Haferfleks mit Kleie verrühren. Kiwi schälen, der Länge nach vierteln und feine Scheiben schneiden. Zum Dessert geben und servieren.

Nährwertberechnung pro Portion:

180 kcal/760 kJ
9 g Eiweiß
4 g Fett
27 g Kohlenhydrate
5 g Ballaststoffe
2,5 BE

Beerenquark

Zutaten für 2 Portionen:

150 g Beerenfrüchte, frisch oder tiefgekühlt

4 EL Kölln Instant Flocken

200 g Magerquark

50 ml Buttermilch

Zitronensaft, Süßstoff

Zubereitung: Beerenfrüchte waschen und verlesen bzw. auftauen. Im Mixer pürieren und mit Kölln Instant Flocken vermischen. Quark mit Buttermilch glattrühren und das Beerenpüree hinzufügen. Mit Zitronensaft und Süßstoff abschmecken.

Nährwertberechnung pro Portion:

158 kcal/669 kJ
17 g Eiweiß
2 g Fett
18 g Kohlenhydrate
4 g Ballaststoffe
1,5 BE

Birnschaum

Zutaten für 2 Portionen:

1 Eiweiß (Gew.-Kl. M)

1 Zitrone, unbehandelt

1/2 TL Zimt

1 Messerspitze Nelken, gemahlen

Süßstoff

2 Birnen

4 EL Haferfleks mit Kleie

Zubereitung: Eiweiß steifschlagen. Zitronenschale abreiben. Eischnee mit Zitronenschale, Zimt, Nelken sowie Süßstoff abschmecken.

Birnen waschen, schälen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Direkt in den Eischnee raspeln und untermischen. Birnschaum in vorgekühlte Dessertschalen füllen und mit Kölln Haferfleks mit Kleie bestreut servieren.

Nährwertberechnung pro Portion:

150 kcal/635 kJ
5 g Eiweiß
2 g Fett
28 g Kohlenhydrate
7 g Ballaststoffe
2,5 BE

Kuchen und Gebäck

Apfeltaschen

Zutaten für 16 Stück:

Füllung:

600 g Äpfel, z. B. Boskop
3 EL Zitronensaft
3 EL Wasser
Süßstoff
Zimt

Teig:

150 g Magerquark
6 EL Milch (1,5% Fett)
90 g Sonnenblumenöl
75 g Fruchtzucker

1 Prise Jodsalz
150 g Weizenmehl (Type 1050)
125 g Kölln Instant Flocken
1 Pr. Backpulver
Milch zum Bestreichen

Zubereitung: Die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Äpfel in Zitronensaft, Wasser und Süßstoff unter Rühren leicht dünsten.

Abkühlen lassen.

Für den Teig Quark mit Milch, Öl, Fruchtzucker und Jodsalz verrühren. Anschließend Mehl, Kölln Instant Flocken und Backpulver unterkneten. Den Teig dünn ausrollen und Kreise von ca. 10 cm Durchmesser ausstechen. Die Hälfte der Kreise mit der Apfelfüllung belegen. Die anderen Hälften darüberklappen und die Taschen an den Rändern gut zusammendrücken. Auf ein gefettetes Backblech setzen und mit Milch bestreichen. Auf mittlerer Einschubhöhe backen. Ober-/Unterhitze: 190°C
Umluft: 170°C
Backzeit: 15 Minuten

Nährwertberechnung pro Stück:

163 kcal/684 kJ
4 g Eiweiß
7 g Fett
21 g Kohlenhydrate
2 g Ballaststoffe
2 BE

Windbeutel

Zutaten für 10 Stück:

Teig:

1/8 l Wasser
60g Margarine
1 Prise Jodsalz
150g Blütenzarte Köllnflocken
30g Weizenmehl (Type 1050)
3 Eier (Gew.-Kl. M)
1/2 TL Backpulver

Füllung:

1 Zitrone, unbehandelt
250g Magerquark
1 Vanilleschote
1 TL Süßstoff
4 Blatt Gelatine
100 ml Schlagsahne

Zubereitung: Wasser, Margarine und Jodsalz aufkochen lassen. Blütenzarte Köllnflocken und Mehl hinzufügen und kräftig rühren, bis sich der Teig zusammenklumpt und sich vom Topfrand löst. Nach und nach Eier und das Backpulver hinzufügen. Backblech mit Backpapier auslegen. Brandteig in einen Spritzbeutel füllen und kleine Teigröschen spritzen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Einschubhöhe backen. Die warmen Windbeutel vom Blech nehmen und sofort halbieren. Abkühlen lassen. Zitronenschale abreiben, Zitronensaft auspressen. Quark mit Zitronensaft glatrühren. Vanillemark aus der Schote lösen und zusammen mit Süßstoff sowie Zitronenschale unter die Quarkmasse heben. Gelatine einweichen, im Wasserbad auflösen und hinzufügen. Sahne steifschlagen und unter die Quarkmasse heben. Windbeutel füllen und servieren.
Ober-/Unterhitze: 220°C
Umluft: 200°C
Backzeit: 25–30 Minuten

Nährwertberechnung pro Stück:

183 kcal/764 kJ
9 g Eiweiß
11 g Fett
12 g Kohlenhydrate
2 g Ballaststoffe
1 BE

Möhrenkuchen

Zutaten:

4 Eier (Gew.-Kl. M)
4 EL Wasser
1 Zitrone, unbehandelt
100g Fruchtzucker
50g Weizenmehl (Type 550)
100g Blütenzarte Köllnflocken
40g Kölln Haferkleie Flocken
1 Päck. Backpulver
50g Haselnüsse, gemahlen
150g Möhren, geschält und geraspelt
Margarine und Blütenzarte Köllnflocken für die Form

Zubereitung: Eier trennen. Eigelb mit Wasser schaumig schlagen. Zitronenschale abreiben, Zitronensaft auspressen. Beides zusammen mit dem Fruchtzucker einrühren. Mehl mit Blütenzarten Köllnflocken, Kölln Haferkleie Flocken und Backpulver mischen. Zu der Eicreme geben und Nüsse sowie Möhren hinzufügen. Alles zu einem glatten Teig verrühren. Eiweiß steifschlagen und vorsichtig unterziehen. Teig in eine gefettete, mit Blütenzarten Köllnflocken ausgestreute Springform (Ø = 26 cm) füllen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Einschubhöhe backen.
Ergibt 12 Stücke.
Ober-/Unterhitze: 180°C
Umluft: 160°C
Backzeit: 50 Minuten

Nährwertberechnung pro Stück:

150 kcal/630 kJ
5 g Eiweiß
6 g Fett
19 g Kohlenhydrate
2 g Ballaststoffe
1,5 BE

Napfkuchen

Zutaten:

100g Margarine
100g Fruchtzucker
2 Eier (Gew.-Kl. M)
190g Kölln Instant Flocken
100g Weizenmehl (Type 1050)
1 1/2 TL Backpulver
4 EL Milch (1,5% Fett)
50g Diabetiker-Vollmilchschokolade
Margarine und Blütenzarte Köllnflocken für die Form

Zubereitung: Margarine und Fruchtzucker schaumig rühren. Die Eier trennen und die Eigelbe hinzufügen. Kölln Instant Flocken, Mehl, Backpulver und Milch zum Teig geben. Schokolade raspeln und ebenfalls unterrühren. Eiweiß steifschlagen und vorsichtig unterziehen. Napfkuchenform ausfetten und mit Blütenzarten Köllnflocken ausstreuen. Teig einfüllen und auf unterer Einschubhöhe backen.
Ergibt ca. 16 Stücke.
Ober-/Unterhitze: 200°C
Umluft: 180°C
Backzeit: 50 Minuten

Nährwertberechnung pro Stück:

164 kcal/687 kJ
4 g Eiweiß
8 g Fett
19 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe
1,5 BE

Erfrischungskuchen

Zutaten:

180g Pflanzenmargarine
160g Fruchtzucker
4 Eier (Gew.-Kl. M)
150g Weizenmehl (Type 1050)
100g Kölln Instant Flocken
2 TL Backpulver
1 Pr. Jodsalz
1/8 l Orangensaft, frisch gepresst
2 EL Zitronensaft
Süßstoff

Zubereitung: Margarine mit Fruchtzucker und Eiern schaumig schlagen. Mehl, Kölln Instant Flocken, Backpulver und Jodsalz unterrühren. Kastenform fetten,

Boden mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und glattstreichen. Auf unterer Einschubleiste backen. Den heißen Kuchen auf einen Rost stürzen und das Papier abziehen. Orangen- und Zitronensaft vermischen, mit Süßstoff abschmecken und mit einem Esslöffel auf den Kuchen geben.
Ergibt 18 Stücke.
Ober-/Unterhitze: 190°C
Umluft: 170°C
Backzeit: 60 Minuten

Nährwertberechnung pro Stück:

174 kcal/727 kJ
3 g Eiweiß
10 g Fett
18 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe
1,5 BE

Tee-Plätzchen

Zutaten für ca. 20 Stück:

150g Weizenmehl (Type 1050)
50g Kölln Instant Flocken
1 TL Backpulver
2 Eier (Gew.-Kl. M)
1 1/2 TL Süßstoff
125g Margarine
50g Diabetiker-Konfitüre, z. B. Kirsch

Zubereitung: Mehl, Kölln Instant Flocken und Backpulver mit Eiern, Süßstoff und Margarine zu einem glatten Teig verkneten. 20 Minuten ruhen lassen. Den Teig ausrollen und Plätzchen sowie Ringe gleicher Größe und Anzahl ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und auf mittlerer Einschubleiste backen. Nach dem Abkühlen die ganzen Plätzchen mit Konfitüre bestreichen und die Ringe daraufsetzen.
Ober-/Unterhitze: 200°C
Umluft: 180°C
Backzeit: 15 Minuten

Nährwertberechnung je 2 Stück:

98 kcal/414 kJ
4 g Eiweiß
2 g Fett
16 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe
1,5 BE

Kuchen und Gebäck

Schwarz-Weiß-Kränzchen

Zutaten für ca. 35 Stück:

125 g Pflanzenmargarine
75 g Fruchtzucker
1 Eigelb (Gew.-Kl. M)
3 EL Wasser
150 g Weizenmehl (Type 550)
75 g Kölln Instant Flocken
1 TL Kakaopulver
1 TL Rum
4 EL Milch (1,5% Fett)

Zubereitung: Margarine und Fruchtzucker zusammen mit Eigelb und Wasser schaumig rühren. Mehl und Kölln Instant Flocken unterkneten. Teigmenge halbieren und die eine Hälfte mit Kakao und Rumaroma vermischen. Teig kalt stellen. Anschließend portionsweise dunkle und helle Teigstränge (Ø ca. 1 cm) rollen. Je einen hellen und einen dunklen Strang umeinander schlingen und kleine Kränzchen formen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Milch bestreichen und im vorgeheizten Backofen backen. Ober-/Unterhitze: 180°C
Umluft: 160°C
Backzeit: 15 Minuten

Nährwertberechnung je 2 Stück:

119 kcal/497 kJ
2 g Eiweiß
7 g Fett
12 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe
1 BE

Nusstörtchen

Zutaten für ca. 50 Stück:

5 Eier (Gew.-Kl. M)
80 g Pflanzenmargarine
100g Fruchtzucker
1 TL Zitronensaft
1 Vanilleschote
3 Spritzer Bittermandelaroma
50g Haselnüsse, gemahlen
50g Mandeln, gemahlen
50g Köllns Echte Kernige
50g Blütenzarte Köllnflocken
40g Weizenmehl (Type 550)
50 Pralinen-Förmchen, Durchmesser: ca. 2–3 cm

Zubereitung: Eier trennen. Margarine mit Fruchtzucker, Eigelb und Zitronensaft schaumig rühren. Vanillemark und Bittermandelaroma hinzufügen. Nüsse, Mandeln, Köllns Echte Kernige, Blütenzarte Köllnflocken und Mehl vermischen und unter die Schaummasse rühren. Eiweiß steifschlagen und vorsichtig unter die Masse ziehen. Pralinenförmchen auf ein Backblech setzen und den Teig löffelweise einfüllen. Im vorgeheizten Backofen backen. Ober-/Unterhitze: 170°C
Umluft: 150°C
Backzeit: 25 Minuten

Nährwertberechnung je 3 Stück:

154 kcal/642 kJ
4 g Eiweiß
10 g Fett
12 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe
1 BE

Brot und Brötchen

Süße Frühstücksbrötchen

Zutaten für ca. 20 Stück:

2 Eier (Gew.-Kl. M)
500g Magerquark
Jodsalz
2 TL Süßstoff
300g Weizenmehl (Type 550)
100g Blütenzarte Köllnflocken
100g Kölln Instant Flocken
1 Päck. Backpulver
50g Rosinen
Etwas Milch zum Bestreichen
Zubereitung: Eier mit Magerquark, Jodsalz und Süßstoff schaumig schlagen. Anschließend Weizenmehl, Blütenzarte Köllnflocken, Kölln Instant Flocken, Backpulver und Rosinen hinzufügen und unterkneten. 20 Brötchen formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und mit Milch bestreichen. Im vorgeheizten Ofen abbacken. Ober-/Unterhitze: 200°C
Umluft: 180°C
Backzeit: ca. 25 Minuten

Nährwertberechnung pro Brötchen:

122 kcal/516 kJ
7 g Eiweiß
2 g Fett
19 g Kohlenhydrate
2 g Ballaststoffe
1,5 BE

Frühstücksstuten

Zutaten:

20g Hefe, frisch
2 TL Süßstoff
1 Prise Jodsalz
3 Eier (Gew.-Kl. M)
200g Weizenmehl (Type 550)
100g Blütenzarte Köllnflocken
100g Butter, weich
Butter und Blütenzarte Köllnflocken für die Kastenform
Zubereitung: Hefe in lauwarmen Milch auflösen, Süßstoff, Jodsalz und Eier hinzufügen. Weizenmehl und Blütenzarte Köllnflocken zusammen mit der Butter unterkneten. Teig abdecken und an einem warmen Ort 60 Minuten gehen lassen. Kastenform fetten und mit Blütenzarten Köllnflocken ausstreuen. Den Teig erneut kneten und in 3 gleichgroße Stücke teilen. Daraus ca. 20 cm lange Stränge formen und einen Zopf flechten. In die Kastenform legen und nochmals 30 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Ofen backen. Ergibt 16 Scheiben. Ober-/Unterhitze: 220°C
Umluft: 200°C
Backzeit: ca. 30 Minuten

Nährwertberechnung pro Scheibe:

131 kcal/548 kJ
4 g Eiweiß
7 g Fett
13 g Kohlenhydrate
1 g Ballaststoffe
1 BE

Feines Gewürzbrot

Zutaten:

250g Weizenmehl (Type 550)
100g Blütenzarte Köllnflocken
20g Hefe, frisch
220ml Wasser
1 TL Jodsalz
1 TL Koriander
1/2 TL Anis
1/2 TL Fenchel
2 EL Milch (1,5% Fett)
Blütenzarte Köllnflocken

Zubereitung: Aus Mehl, Blütenzarten Köllnflocken, Hefe, Wasser, Jodsalz und Gewürzen einen geschmeidigen Teig kneten und abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. Erneut durchkneten, einen Brotlaib formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Hier weitere 10 Minuten gehen lassen. Brotoberfläche 3 mal schräg einschneiden, mit Milch bepinseln und mit Blütenzarten Köllnflocken bestreuen. Im vorgeheizten Backofen abbacken. Ergibt ca. 16 Scheiben. Ober-/Unterhitze: 200°C Umluft: 180°C Backzeit: 45–50 Minuten

Nährwertberechnung pro

Scheibe:

81 kcal/343 kJ
3g Eiweiß
1g Fett
15g Kohlenhydrate
1g Ballaststoffe
1,5 BE

Buttermilchbrot

Zutaten:

300g Weizenmehl (Type 1050)
200g Kölln Instant Flocken
1/4l Buttermilch
60g Hefe, frisch
Süßstoff
125g Magerquark
2 TL Jodsalz
2 EL Köllns Echte Kernige

Zubereitung: Mehl und Kölln Instant Flocken in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Eine halbe Tasse Buttermilch erwärmen, mit Hefe und Süßstoff verrühren und in die Mulde geben. Abgedeckt 15 Minuten gehen lassen. Nun die restliche Buttermilch, Quark und Jodsalz unterkneten. Teig weitere 30 Minuten gehen lassen. Einen Brotlaib formen, mit lauwarmem Wasser bepinseln und mit Köllns Echten Kernigen bestreuen. Im vorgeheizten Ofen backen. Ergibt 25 Scheiben. Ober-/Unterhitze: 220°C Umluft: 200°C Backzeit: ca. 50 Minuten

Nährwertberechnung pro

Scheibe:

81 kcal/343 kJ
4g Eiweiß
1g Fett
14g Kohlenhydrate
2g Ballaststoffe
1 BE

Getränke

Erdbeer-Shake

Zutaten für 1 Portion:

80g Erdbeeren
150ml Milch (1,5% Fett)
4 EL Kölln Haferkleie Flocken

Zubereitung: Erdbeeren zusammen mit der Milch im Mixer pürieren. Kölln Haferkleie Flocken in ein Glas geben, Erdbeermilch hinzufügen und umrühren. Gut gekühlt servieren.

Nährwertberechnung:

148 kcal/624 kJ
9g Eiweiß
4g Fett
19g Kohlenhydrate
5g Ballaststoffe
2 BE

Tomaten-Möhren-Drink

Zutaten für 1 Portion:

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

Zubereitung: Kölln Haferkleie Flocken in ein Glas geben, mit Tomaten- und Möhrensaft auffüllen und gut verrühren. Mit Zitronensaft abgeschmeckt servieren.

Nährwertberechnung:

122 kcal/516 kJ
6g Eiweiß
2g Fett
20g Kohlenhydrate
5g Ballaststoffe
1,5 BE

Buttermilch-Getränk

Zutaten:

4 EL Kölln Instant Flocken
1/8l Buttermilch
1/8l Apfelsinensaft
Süßstoff

Zubereitung: Kölln Instant Flocken in ein Glas geben und mit Buttermilch sowie Apfelsinensaft verrühren. Je nach Geschmack Süßstoff hinzufügen.

Nährwertberechnung:

182 kcal/771 kJ
8g Eiweiß
2g Fett
33g Kohlenhydrate
2g Ballaststoffe
2,5 BE

Sauerkirsch-Drink

Zutaten:

4 EL Kölln Instant Flocken
1/4l Diät-Sauerkirschsaft
Süßstoff

Zubereitung: Kölln Instant Flocken in ein Glas geben, mit Kirschsaft auffüllen und umrühren. Mit Süßstoff abschmecken und servieren.

Nährwertberechnung:

143 kcal/601 kJ
5g Eiweiß
2g Fett
26g Kohlenhydrate
2g Ballaststoffe
2 BE

Zwei Klassiker für Ihre Küche.



Der schönste Vorratsbehälter, seit es Haferflocken gibt.



*Schon heute ein
Klassiker:
„Peter Köllns Buch
der natürlichen
Ernährung“.*

Für alle Kölnflockenfreunde hat Köln ein ganz besonderes Angebot: Denn unsere klassische blaue Kölnflockentüte *€ 21,00 bekommen Sie auch als dekorativen Vorratsbehälter aus feinstem Porzellan – zum Verschenken oder Sichselber-Schenken.

Und auch dies gibt es nur bei Köln: „Peter Köllns Buch der natürlichen Ernährung“. Es enthält neben köstlichen Kölnflocken-Rezepten zum Kochen und Backen auch viel Wissenswertes rund um den Hafer, dazu Ernährungstipps für Sportler, gesunde Rezepte, die Kindern schmecken, Spezialrezepte für Cholesterinbewusste und vieles mehr. „Peter Köllns Buch der natürlichen Ernährung“ hat über

100 Seiten mit zahlreichen Farbfotos und kostet € 9,20*.

Schreiben Sie Ihren Bestellwunsch an:
Peter Köln KGaA, Kennwort „Köln-Shop“,
Postfach 609, 25306 Elmshorn. Oder faxen Sie uns:
(0 41 21) 64 83 24.

* Die Preise verstehen sich inkl. MwSt. zzgl. einer Versandpauschale (Verpackung/Porto) in Höhe von € 5,37 pro Lieferung plus Nachnahmegebühr.

Produktinformationen und weitere Geschenkideen finden Sie auch im Internet unter:

www.koelln.de

Köln

Peter Köln KGaA,
Ernährungswissenschaftliche Beratung
Postfach 629 · 25333 Elmshorn