#köllnliebe

CHOLESTERINBEWUSST
KOCHEN UND BACKEN MIT HAFER

SENKT AKTIV DEN CHOLESTERINSPIEGEL
WISSENSCHAFTLICH GEPRÜFT

Kölln

Aus Hafer, von Herzen.

ERNÄHRUNGSEMPFEHLUNGEN UND REZEPTE FÜR CHOLESTERINBEWUSSTE

In dieser Broschüre informieren wir Sie über die Grundlagen der cholesterinbewussten Ernährung und die Möglichkeiten, diese mit Kölln Hafer-Erzeugnissen zu gestalten. Die Basis ist eine abwechslungsreiche und fettbewusste Ernährung. Greifen Sie vermehrt zu pflanzlichen Produkten, treiben Sie regelmäßig Sport und achten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Darüber hinaus haben wir Ihnen auch eine Auswahl an Rezeptideen aus unserer Versuchsküche zusammengestellt.

Wichtig:
Haben Sie Fragen zur cholesterinbewussten Ernährung mit unseren Erzeugnissen? Dann schreiben Sie an **beratung@koelln.de** oder rufen Sie unseren Verbraucherservice unter **04121 648-3648** an. Dort sind wir von Montag bis Freitag in der Zeit von 09:00 bis 12:00 Uhr gerne für Sie da!

CHOLESTERIN

Cholesterin ist ein Fettbegleitstoff. Diese wachsartige, lebensnotwendige Substanz ist Bestandteil unserer Körperzellen. Der Körper produziert Cholesterin hauptsächlich in der Leber, außerdem nehmen wir Cholesterin mit der Nahrung auf.
Sogenannte Lipoproteine (Lipo = Fett, Proteine = Eiweißkörper) transportieren Cholesterin und Eiweißkörper durch das Blut, um die Zellen zu versorgen.
HDL(High Density Lipoprotein)-Cholesterin transportiert Cholesterin von den Körperzellen in die Leber, wo das Blutfett abgebaut werden kann. Außerdem ist HDL in der Lage, überschüssiges Cholesterin, das in die Gefäßwände eingelagert wurde, wieder zu entfernen. Aus diesem Grund wird das HDL-Cholesterin auch als das „gute" Cholesterin bezeichnet. LDL(Low Densitiy Lipoprotein)-Cholesterin transportiert Cholesterin aus der Leber zu den Körperzellen. Überschüssiges Cholesterin kann sich aus den LDL an den Arterienwänden ablagern. Deshalb wird es auch als das „schlechte" Cholesterin bezeichnet.

AUFGABEN

Im Körper erfüllt Cholesterin wichtige Aufgaben.
Es ist

- ✓ Baustoff für die Zellwände und sorgt für ihre Elastizität.
- ✓ Ausgangsstoff für lebenswichtige Hormone der Nebenniere, der Keimdrüsen und für Vitamine der D-Gruppe.
- ✓ Grundstoff für die Bildung von Gallensäuren, die für eine geregelte Fettverdauung im Dünndarm sorgen.

REGULATION

Grundsätzlich reguliert der Körper die Cholesterinreserven. So kann er den Eigenbedarf auch ohne Zufuhr über die Nahrung decken – essen wir beispielsweise wenig cholesterinhaltige Lebensmittel, bildet der Körper selbst mehr davon. Nimmt der Körper demgegenüber viel Cholesterin über die Nahrung auf, sinkt die Eigenproduktion.
Dieser körpereigene Regulationsmechanismus wird durch genetische Faktoren oder verschiedene Stoffwechselstörungen beeinflusst. Funktioniert er nicht mehr, steigt der Cholesterinanteil im Blut.

CHOLESTERINSPIEGEL

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

Die folgende Tabelle zeigt, dass noch weitere Werte in die Bewertung einfließen:

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

HAFERKLEIE

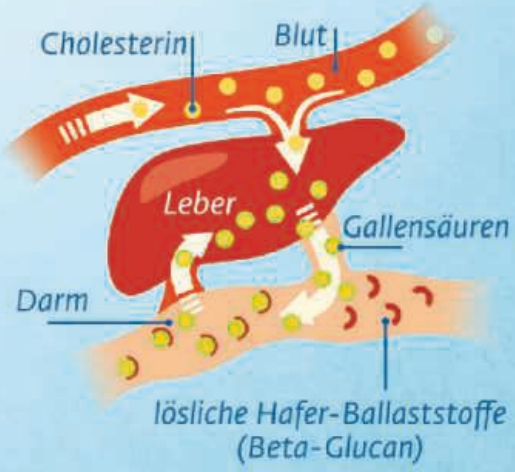
Haferkleie besteht aus den Randschichten, dem Keim und den äußeren Schichten des Mehlkörpers. Obwohl der Anteil der Randschichten und des Keims nur 30 % am gesamten Haferkorn beträgt, sind darin 85 % der Vitamine, 80 % der Mineralstoffe, 60 % des Eiweißes und 85 % der wichtigen Ballaststoffe gespeichert. Haferkleie ist von Natur aus reich an Ballaststoffen sowie Eiweiß und enthält Vitamin B1 und Magnesium.

HAFERKLEIE KANN DEN CHOLESTERIN-SPIEGEL POSITIV BEEINFLUSSEN

Haferkleie ist ein eigenständiger, positiver Faktor in der cholesterinbewussten Ernährung, denn sie enthält den hafereigenen Ballaststoff Beta-Glucan. Hafer-Beta-Glucan reduziert nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut. Diese Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 3 g Hafer-Beta-Glucan ein. Eine abwechslungsreiche und fettbewusste Ernährung ist dabei wichtig.
Ein hoher Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren für die koronare Herzerkrankung. Diese ist durch eine Reihe von Faktoren bedingt. Die Reduktion eines Risikofaktors kann einen positiven Effekt haben.

SO WIRKT BETA-GLUCAN

Cholesterin ist unter anderem Bestandteil der Gallensäuren. Ein hoher Anteil an Beta-Glucan bindet Gallensäuren im Darm und aktiviert die Bildung neuer Gallensäuren aus Cholesterin in der Leber. Dabei wird Cholesterin verbraucht, der Cholesterinspiegel im Blut sinkt bzw. fällt auf ein normales Niveau zurück.
Studien zeigen, dass durch den regelmäßigen Verzehr von Hafer-Produkten eine Cholesterinsenkung um bis zu 15 Prozent nach drei bis sechs Wochen erreicht werden kann. Darüber hinaus verhindert bzw. verlangsamt das vom Beta-Glucan gebildete zähflüssige Gel auch die Aufnahme von Nahrungscholesterin in den Dünndarm.



KÖLLN HAFERKLEIE FÜR EINE CHOLESTERINBEWUSSTE ERNÄHRUNG!

Kölln Haferkleie-Erzeugnisse finden Sie im Lebensmitteleinzelhandel, in Drogeriemärkten und in unserem Kölln Online-Shop (siehe QR-Code auf der Rückseite).

KÖLLN HAFERKLEIE FLOCKEN

Kölln Haferkleie Flocken sind leicht lösliche Flocken aus 100 % Haferkleie. Kölln Haferkleie Flocken schmecken zu allen Mahlzeiten: zum Frühstück oder zwischendurch mit Milch, Saft, Müsli oder Joghurt. Mittags in Suppen, Saucen, Aufläufen und Desserts. Nachmittags und abends in Kuchen, Plätzchen, Brot und Brötchen. Eine Portion Kölln Haferkleie Flocken entspricht 20 g oder 4 Esslöffeln. Sie enthält 1,5 g Beta-Glucan.

KÖLLN HAFERKLEIE FLEKS®

Kölln Haferkleie Fleks® sind ein knuspriges Hafer-Erzeugnis mit 70 % Haferkleie. Hinzu kommen Maismehl, Traubenzucker, Gerstenmalz und Speisesalz, die das Erzeugnis geschmacklich abrunden. Kölln Haferkleie Fleks® schmecken in Müsli, Joghurt, Milch, Kefir, Quarkspeisen oder pur als knuspriger Snack. Sie eignen sich zum Kochen, Backen und zur Herstellung von kernigen Riegeln und Fruchtschnitten. Eine Portion Kölln Haferkleie Fleks® entspricht 25 g oder 3–4 gehäuften Esslöffeln. Auch sie enthält 1,5 g Beta-Glucan.

GUT ZU WISSEN

Wir empfehlen täglich 2 Portionen Kölln Haferkleie im Rahmen einer abwechslungsreichen und fettbewussten Ernährung mit 5 Portionen Obst und Gemüse am Tag. Zudem mindestens 2 Liter Flüssigkeit trinken und regelmäßige körperliche Aktivität einplanen!

ORIENTIERUNGSHILFE FÜR DIE LEBENSMITTELAUSWAHL

Zugreifen	
Getränke	Mineralwasser
	Ungesüßter Tee oder Kaffee
	Zuckerfreie Getränke
Kohlen-hydrate und Ballast-stoffe	Kartoffeln
	Nudeln aus 100 % Hartweizengrieß
	Vollkornprodukte (z. B. Brot, Nudeln, Reis, Haferflocken)
	Nüsse (ca. 25 g pro Tag)
	Haferkleie
Obst und Gemüse	Frisches Obst
	Ungesüßtes Obstkompott
	Salat und Gemüse – am besten als Rohkost, gegrillt oder gedünstet, frisch oder tiefgekühlt
	Hülsenfrüchte
Milch-produkte und Eier	Fettreduzierte Milch und Milchprodukte wie Magerquark
	Käse mit bis zu 30 % Fett i. Tr.
	Eier in Maßen
Fleisch und Fisch	Fettarme Fleischsorten wie Geflügel, Kalb und Wild
	Magere Stücke von Rind- und Schweinefleisch
	Magere Wurstwaren (z. B. Schinken, kalter Braten)
	Kaltwasserfische wie Lachs, Hering, Thunfisch, Makrele
Fette und Süßig-keiten	Pflanzliche Öle wie Raps-, Walnuss-, Soja- und Leinöl
	Olivenöl und Olivenprodukte
	Pflanzliche Margarine
	Fruchteis und Eis aus Magermilch
	Lakritz und Fruchtgummi in Maßen

Lieber selten	
Getränke	Gesüßte Säfte und Limonaden
	Smoothies
	Alkohol
Kohlen-hydrate und Ballast-stoffe	Pommes frites
	Eiernudeln
	Helle Brotsorten, helles Mehl
	Kartoffelchips und Erdnussflips
	Gebäck und Produkte aus Blätterteig
Obst und Gemüse	Gesüßtes Konserven-Obst
	Gesüßtes Obstkompott
	Salat und Rahmgemüse mit Mayonnaise/Sahnesoße oder andere Dressings/Soßen mit versteckten Fetten
Milch-produkte und Eier	Fettreiche Milchprodukte wie Sahne
	Käsesorten mit mehr als 30 % Fett i. Tr. (z. B. Frischkäse Doppelrahmstufe)
	Versteckte Eier (z. B. in Eiernudeln, Süßspeisen, Pfannkuchen und vielen Fertigprodukten)
Fleisch und Fisch	Haut und Innereien wie Leber, Bries und Nieren
	Fleisch mit hohem Anteil gesättigter Fettsäuren wie Ente sowie Fleisch mit sichtbarem Fett
	Fettreiche Wurstwaren (z. B. Salami, Aufschnitt, Leberwurst)
	Aal, panierter Fisch, Räucherfisch und Fischsalat mit Mayonnaise/ Sahnesoße
	Meeresfrüchte
Fette und Süßig-keiten	Tierische Fette wie Butter, Schmalz und Speck
	Kokosfett und Palmkernöl
	Fettreiche Soßen und Dressings wie Remoulade und Mayonnaise
	Sahne-Eis
	Zucker und Sirup
	Versteckte Fette (z. B. in Fertig-gerichten, Gratin, Pizza, Brot-aufstrichen, Kuchen und Torten)

ACHTEN SIE AUF DIE ZUSAMMEN-STELLUNG IHRER ERNÄHRUNG

Essen Sie abwechslungsreich und gehen Sie bewusst mit Fett und Salz um. Trinken Sie bevorzugt Wasser sowie ungesüßten Tee oder Kaffee. Greifen Sie vermehrt zu pflanzlichen Lebensmitteln und verwenden Sie zum Kochen frische Kräuter. Die Ernährungspyramide der Deutschen Gesellschaft für Ernährung gibt Ihnen weitere Hinweise und Empfehlungen zur Zusammenstellung der Ernährung.

AUF FETT ACHTEN!

Auf den Fettgehalt von Lebensmitteln achten: Greifen Sie bei Milchprodukten zu fettarmen Varianten und bevorzugen Sie pflanzliche Öle mit einem niedrigen Gehalt an gesättigten Fettsäuren.
Bei der Zubereitung sparsam mit Fett umgehen. Dünsten, Kochen oder Grillen sind geeignete Zubereitungsarten. Da sich durch das Braten von panierten Speisen der Fettgehalt beträchtlich erhöht, ist Paniertes für eine fettmodifizierte Ernährung nicht geeignet.

WICHTIG IST EINE AUSREICHENDE FLÜSSIGKEITSZUFUHR!

Da ballaststoffreiche Lebensmittel Wasser aus der Nahrung aufnehmen und quellen, ist eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme wichtig. Auf die reine Trinkmenge entfallen pro Tag 2–2,5 Liter kalorienfreie Durstlöscher wie z. B. Mineralwasser ohne Kohlensäure und ungesüßte Früchte- oder Kräutertees. Die restliche Flüssigkeit wird über den natürlichen Wassergehalt der Lebensmittel aufgenommen.

LEBENSGEWOHNHEITEN

Gehen Sie achtsam mit sich um: Rauchen, Alkohol und Stress sind direkte bzw. indirekte Risikofaktoren. Moderate Mengen sind für Frauen 10 g Alkohol und für Männer 20 g Alkohol pro Tag, aber nicht täglich. 1/8 Liter Wein oder Sekt und 1/4 Liter Bier enthalten z. B. 10 g Alkohol.

TREIBEN SIE REGELMÄSSIG SPORT

Körperliche Bewegung und Sport regen den Muskelaufbau an und erhöhen den Kalorienverbrauch. Damit hilft Bewegung dabei, das Körpergewicht zu regulieren.
Pro Tag 30–60 Minuten moderate körperliche Aktivität fördert Ihre Gesundheit und tut Ihnen gut.

Im Alltag gibt es viele Möglichkeiten, sich zu bewegen, z. B.:

- ✓ Treppen steigen statt Fahrstuhl oder Rolltreppe zu nehmen,
- ✓ Einkäufe zu Fuß erledigen,
- ✓ mit dem Fahrrad statt mit Auto, Bus oder Bahn fahren.

KÖLLN HAFER-VOLLKORNFLOCKEN

Blütenzarte Köllnflocken, Echte Kölln Kernige und Kölln Instant Haferflocken werden aus dem ganzen Haferkorn hergestellt – trotz ihrer unterschiedlichen Beschaffenheit sind sie immer ein Vollkornprodukt.

Somit enthalten alle Hafer-Vollkornflocken den hafereigenen löslichen Ballaststoff Beta-Glucan. Noch konzentrierter ist Beta-Glucan in Kölln Haferkleie Flocken und Kölln Haferkleie Fleks® enthalten. Die folgende Tabelle verschafft Ihnen hierzu einen kleinen Überblick.

	Ballaststoffe/ 100 g	Beta-Glucan/ 100 g	Beta-Glucan/ Portion
Kölln Haferkleie Flocken	19 g	7,5 g	1,5 g/20 g
Kölln Haferkleie Fleks®	13 g	6,0 g	1,5 g/25 g
Blütenzarte Köllnflocken und Echte Kölln Kernige	11 g	4,0 g	1,6 g/40 g
Kölln Instant Haferflocken	12 g	4,0 g	0,8 g/20 g
Kölln Hafer-Porridge Feine Basis	12 g	3,5 g	1,8 g/50 g

REZEPTTEIL

Im folgenden Rezeptteil finden Sie eine Reihe von Anregungen für den Einsatz von Kölln Hafer-Erzeugnissen im Rahmen einer cholesterinbewussten Ernährung. Dabei verwenden wir in den Rezepten fettarme Milch, die Sie gerne durch eine Milchalternative ersetzen können. So sparen Sie zusätzlich Cholesterin. Für jedes Rezept haben wir folgende Nährwertangaben berechnet:

Kilokalorien (kcal)	Kohlenhydrate (KH)	Eiweiß (E)
Kilojoule (kJ)	Ballaststoffe (Bst)	Cholesterin (Chol)
Fett (F)	Beta-Glucan	

Basis-Porridge

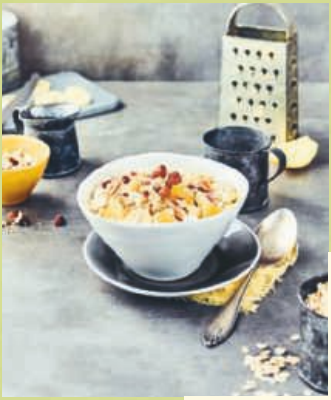
Zutaten (1 Portion)
40 g Blütenzarte Köllnflocken
10 g Kölln Haferkleie Flocken
250 ml fettarme Milch oder Wasser
1 Prise Salz

Zubereitung
Köllnflocken mit der Flüssigkeit und Salz aufkochen, von der Herdplatte nehmen und zugedeckt 3–4 Minuten stehen lassen, bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist.

Tipp
- Mit frischen Heidelbeeren, Zimt und Walnüssen servieren.
- Einen gewürfelten halben Apfel oder Apfelmus dazugeben.
- Mit Kurkuma oder Vanille würzen.

Nährwerte mit fettarmer Milch

1.250 kJ	39 g KH
297 kcal	6 g Bst
7 g F	2,4 g Beta-Glucan
13 mg Chol	16 g E



Bircher Müsli

Zutaten (1 Portion)
4 EL Blütenzarte Köllnflocken
150 ml fettarme Milch
1 kleiner rotschaliger Apfel (150 g)
1 EL gehackte Haselnüsse

Zubereitung
Haferflocken und Milch verrühren. Abgedeckt im Kühlschrank über Nacht quellen lassen. Apfel abspülen, trocken reiben und auf einer Rohkostreibe grob raffeln. Apfel und Haselnüsse unter die Haferflocken rühren. Ist das Bircher Müsli zu fest, noch etwas warme Milch zum Essen unterrühren.
Wer mag, kann noch 1 TL Honig dazugeben.

Nährwerte

1.536 kJ	48 g KH
366 kcal	8 g Bst
12 g F	1,6 g Beta-Glucan
8 mg Chol	13 g E

Johannisbeer-Kokos-Porridge

Zutaten (1 Portion)
125 g rote Johannisbeeren
250 ml fettarme Milch
4 EL Blütenzarte Köllnflocken
25 g Kokosraspel
1 Prise Salz
frische Minze

Zubereitung
Johannisbeeren ggf. mit Zucker mischen und etwas ziehen lassen. Milch, Köllnflocken, Kokosraspel und Salz aufkochen, gut verrühren und etwas stehen lassen. Abwechselnd Porridge mit Beeren im Glas schichten und mit Minze verzieren.

Nährwerte

1.961 kJ	43 g KH
470 kcal	14 g Bst
22 g F	1,6 g Beta-Glucan
13 mg Chol	17 g E

Himbeer-Pistazien-Müsli

Zutaten (1 Portion)
30 g Blütenzarte Köllnflocken
25 g Kölln Haferkleie Fleks®
125 g frische oder gefrorene Himbeeren oder Heidelbeeren
250 ml fettarme MIlch
10 g Pistazien

Zubereitung
Blütenzarte Köllnflocken und Kölln Haferkleie Fleks® mischen. Himbeeren bzw. Heidelbeeren verlesen, dazugeben und Milch dazugießen. Mit Pistazien bestreut servieren.

Tipp
Früchte der Saison verwenden.

Nährwerte

1.806 kJ	52 g KH
430 kcal	13 g Bst
13 g F	2,7 g Beta-Glucan
13 mg Chol	20 g E

Heidelbeer-Bananen-Müsli

Zutaten (1 Portion)
30 g Blütenzarte Köllnflocken
20 g Kölln Haferkleie Fleks®
75 g frische oder gefrorene Heidelbeeren
1 Banane
250 ml fettarme Milch
1 Zweig Minze

Zubereitung
Blütenzarte Köllnflocken und Kölln Haferkleie Fleks® mischen. Heidelbeeren verlesen oder auftauen. Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Früchte zu den Haferflocken geben, Milch dazugießen und mit Minze dekoriert servieren.

Nährwerte

1.894 kJ	71 g KH
449 kcal	12 g Bst
8 g F	2,4 g Beta-Glucan
13 mg Chol	18 g E

Müsli-Vorratsmischung

Zutaten (12 Portionen)
150 g Kölln Haferkleie Fleks®
125 g Echte Kölln Kernige
75 g Kölln Haferkleie Flocken
50 g Paranüsse (halbiert)
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Rosinen
50 g Bananenchips
je 25 g Aprikosen und Feigen (getrocknet, grobe Würfel)

Zubereitung
Zutaten miteinander vermischen und in einer gut verschließbaren Dose aufbewahren.
50 g der Müslimischung mit einem fettarmen Joghurt verrühren und nach Geschmack mit frischem Obst servieren.

Nährwerte pro Portion (50 g) ohne Joghurt

836 kJ	25 g KH
199 kcal	6 g Bst
7 g F	1,6 g Beta-Glucan
0 mg Chol	7 g E

Kerniges Haferbrot

Zutaten (für 25 Scheiben)
1 Würfel Hefe
1 TL Zucker
700 ml fettarme Milch (lauwarm)
750 g Dinkelmehl (Type 630)
125 g Echte Kölln Kernige
125 g Kölln Haferkleie Flocken
½ EL Salz
3 EL Echte Kölln Kernige
2 EL fettarme Milch zum Bestreichen

Zubereitung
Hefe in eine Schüssel bröckeln, Zucker und lauwarme Milch hinzufügen und umrühren. ⅔ des Mehls sieben und unterkneten. Restliches Mehl auf den Vorteig sieben, Echte Kölln Kernige, Kölln Haferkleie Flocken sowie Salz am Schüsselrand verteilen. Teig an einem warmen Ort ca. 60 Minuten gehen lassen. Zutaten anschließend zu einem Teig verkneten. Sollte der Teig zu trocken sein, noch etwas Milch dazugeben. Ein oder zwei Brote formen, in Echten Kernigen wälzen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Mit Milch bestreichen und noch einmal 30 Minuten gehen lassen. Dann im vorgeheizten Backofen backen, dabei eine Tasse Wasser hineinstellen, damit das Brot knuspriger wird.

Ober-/Unterhitze: 250 °C
Umluft: 230 °C
Backzeit: ca. 30 Minuten

Nährwerte für 2 Scheiben (140 g)

1.338 kJ	52 g KH
317 kcal	8 g Bst
4 g F	1 g Beta-Glucan
3 mg Chol	14 g E

Buttermilchbrot

Zutaten (für 20 Scheiben)
200 g Kölln Haferkleie Flocken
300 g Mehl
1 Würfel Hefe
1 TL brauner Zucker
350 ml Buttermilch (lauwarm)
125 g Magerquark
1 TL Salz

Zubereitung
Kölln Haferkleie Flocken mit Mehl mischen und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe mit Zucker und etwas lauwarmer Buttermilch verrühren und in die Mulde geben. Den Teig 15 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.

Nährwerte für 2 Scheiben (100 g)

956 kJ	40 g KH
226 kcal	4 g Bst
2 g F	1,5 g Beta-Glucan
0 mg Chol	10 g E

Restliche Buttermilch, Magerquark und Salz zufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten. Weitere 30 Minuten gehen lassen.

Den Teig nochmals durchkneten und zu einem Brot formen.
Mit Wasser bepinseln und im vorgeheizten Backofen backen.

Ober-/Unterhitze: 220 °C
Umluft: 200 °C
Backzeit: 50–55 Minuten

Tipp
3 EL Saaten wie Sesam und Leinsamen sowie 50 ml Buttermilch zusätzlich unter den Teig geknetet ergeben ein leckeres Saatenbrot.
Eine Schale Wasser in den Ofen gestellt sorgt für eine noch knusprigere Krume.

Partysonne

Zutaten (für 12 Brötchen)
675 g Mehl
2 Päckchen Trockenhefe
1 TL Zucker
600 ml fettarme Milch (lauwarm)
250 g Kölln Haferkleie Flocken
1 TL Salz
2 EL Milch zum Bepinseln
3–4 EL Samen wie Kümmel, Mohn, Sesam, Leinsamen, Kürbiskerne, Echte Kölln Kernige

Zubereitung
Mehl in eine Schüssel geben, Hefe und Zucker untermischen. Zusammen mit 500 ml der lauwarmen Milch zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und abgedeckt ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Kölln Haferkleie Flocken, Salz und restliche 100 ml Milch hinzufügen, gut und lange durchkneten und weitere 20–30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Aus dem Teig Kugeln formen und in eine runde, gefettete Form (ø 26 cm) setzen.

Warmes Wasser in eine Fettpfanne füllen, die Form hineinstellen und zugedeckt 20–30 Minuten ruhen lassen. Form herausnehmen, Brötchen mit Milch bestreichen und mit Samen, Kürbiskernen und Echten Kölln Kernigen bestreuen. Backofen vorheizen. Dabei eine Schale Wasser in den Ofen stellen.

Brötchen auf mittlerer Einschubleiste backen. Nach 5 Minuten Backzeit die Schale wieder herausnehmen und die Brötchen zu Ende backen.

Ober-/Unterhitze: 220 °C
Umluft: 200 °C
Backzeit: 25–30 Minuten

Nährwerte pro Brötchen

1.259 kJ	52 g KH
298 kcal	7 g Bst
3 g F	1,6 g Beta-Glucan
3 mg Chol	12 g E

Tipp
Frisch schmecken diese Brötchen besonders lecker. Dazu passt ein selbst gemachter Kräuterquark.

Frische Sommersuppe mit Gurke und Avocado

Zutaten (2 Portionen)
1 Salatgurke
50 g Staudensellerie
1–2 Frühlingszwiebeln
½ Avocado, ½ Bund Petersilie
1 Limette
250 ml fettarme Milch
6 EL Kölln Haferkleie Flocken
Salz, Pfeffer, Tabasco

Zubereitung
Gurke, Sellerie und Frühlingszwiebeln schälen oder putzen und grob zerkleinern. Avocado aushöhlen. Petersilie waschen. Limette auspressen.

Alles zusammen mit Milch und Kölln Haferkleie Flocken in einen Mixer geben und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. Im Kühlschrank 1–2 Stunden ziehen lassen.

Nährwerte pro Portion

1.481 kJ	20 g KH
341 kcal	11 g Bst
21 g F	1,1 g Beta-Glucan
6 mg Chol	12 g E

Würzige Haferstangen

Zutaten (für 26 Stück)
300 g Dinkelmehl (Type 630)
150 g Kölln Haferkleie Flocken
125 g Margarine
250 ml fettarme Milch
1 TL Salz
2 EL Echte Kölln Kernige
60 g Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Pinienkerne

Zubereitung
Mehl, Kölln Haferkleie Flocken, Margarine, 220 ml Milch und Salz zu einem glatten Teig verkneten. Teig ausrollen und mit restlicher Milch bestreichen. Mit einem Teigroller ca. 2 cm breite und 18 cm lange Streifen ausradeln. Echte Kölln Kernige und Kerne mischen, Streifen damit bestreuen, leicht andrücken und backen.

Ober-/Unterhitze: 190 °C
Umluft: 170 °C
Backzeit: 30–40 Minuten

Nährwerte pro Stück

481 kJ	11 g KH
117 kcal	2 g Bst
6 g F	0,5 g Beta-Glucan
1 mg Chol	4 g E

Haferbratlinge

Zutaten (für 8 Stück)
100 g Blütenzarte Köllnflocken
100 g Echte Kölln Kernige
360 ml Gemüsebrühe
3 Frühlingszwiebeln
4 EL Mazola® Rapsöl
4 EL gehackte Walnüsse
2 EL gemischte Kräuter
Salz, Pfeffer, Paprika scharf
60 g Kölln Haferkleie Flocken

Nährwerte pro Stück

831 kJ	18 g KH
199 kcal	5 g Bst
10 g F	1,6 g Beta-Glucan
0 mg Chol	6 g E

Zubereitung
Blütenzarte Köllnflocken und Echte Kölln Kernige mischen, mit Gemüsebrühe übergießen und ca. 30 Minuten einweichen lassen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, in Ringe schneiden und in 1 EL Mazola® andünsten.

Haferflockenmasse mit Frühlingszwiebeln, Walnüssen und Kräutern mischen und mit den Gewürzen abschmecken. Kölln Haferkleie Flocken unterkneten, Bratlinge formen und im restlichen Mazola® von beiden Seiten braten.

Tipp
Lecker dazu: ein grüner Salat und Kräuterquark.

Avocado-Pilz-Feta-Schichtporridge to go

Zutaten (2 Portionen)
100 g Champignons
1 EL Mazola® Olivenöl
100 g Fetakäse
½ Avocado
6 Kirschtomaten
1 Handvoll Rote-Bete-Blätter
80 g Kölln Porridge Feine Basis
2 gestr. TL Gemüsebrühe

Zubereitung
Die Champignons putzen und in Mazola® kurz anbraten. Den Fetakäse in Würfel, die Avocado in Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Rote-Bete-Blätter waschen und trocken schütteln.

Kölln Porridge mit Gemüsebrühe mischen und auf zwei verschließbare Gläser aufteilen. Das Gemüse nach und nach auf das Kölln Porridge schichten und das Glas bis zur Verwendung in den Kühlschrank stellen.

Zum Fertigstellen jedes Glas mit 150–200 ml heißem Wasser aufgießen und vorsichtig umrühren. 3–4 Minuten stehen lassen und genießen.

Nährwerte pro Portion

1.879 kJ	22 g KH
452 kcal	10 g Bst
30 g F	1,4 g Beta-Glucan
23 mg Chol	19 g E

Tipp
Wer mag, kann die Champignons auch roh zum Porridge geben.

Nicecream mit Erdbeeren

Zutaten (1 Portion)
200 g gefrorene Bananenscheiben
150 g gefrorene Erdbeeren oder je nach Saison: Hälfte frische Erdbeeren
2 EL Kölln Haferkleie Fleks®

Zubereitung
Gefrorene Früchte 5 Minuten antauen lassen. Mit einem Stand- oder Stabmixer cremig pürieren.

Mit Kölln Haferkleie Fleks® bestreuen und sofort servieren.

Tipp
Für eine Nicecream eignen sich Früchte wie Mango, Beeren, aber auch Avocado – wichtig ist, Bananen als Basis zu verwenden!

Nährwerte

1.283 kJ	61 g KH
303 kcal	9 g Bst
2 g F	0,9 g Beta-Glucan
0 mg Chol	6 g E

Quarkcreme

Zutaten (für 2 Portionen)
1 Pfirsich
200 g Magerquark
4 EL fettarme Milch
4 EL Kölln Haferkleie Flocken
1 TL Zitronensaft
4 EL Kölln Haferkleie Fleks®

Zubereitung
Pfirsich waschen, entsteinen und in Würfel schneiden. Magerquark mit Milch aufschlagen und Kölln Haferkleie Flocken dazugeben. Mit Zitronensaft abschmecken, Pfirsichwürfel hinzufügen und einrühren.

Quarkcreme auf zwei Glasschalen verteilen und kurz vor dem Servieren mit Kölln Haferkleie Fleks® bestreuen.

Nährwerte pro Portion

784 kJ	21 g KH
186 kcal	5 g Bst
2 g F	1,5 g Beta-Glucan
2 mg Chol	18 g E

Gurken-Drink

Zutaten (1 Portion)
50 g Gurke
250 ml fettarme Milch
Salz und Pfeffer
25 g Kölln Haferkleie Flocken
1 Spritzer grüner Tabasco

Zubereitung
Die Gurke schälen, entkernen und würfeln. Mit Milch pürieren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Kölln Haferkleie Flocken untermischen, mit grünem Tabasco abschmecken und servieren.

Tipp
Eine gute Alternative zu Tabasco ist Ingwer. Kombiniert mit Banane wird der Drink cremig und erhält eine angenehme Süße.

Nährwerte

897 kJ	24 g KH
213 kcal	5 g Bst
6 g F	1,9 g Beta-Glucan
13 mg Chol	13 g E

Grünkohl-Smoothie

Zutaten (2 Portionen)
1 Handvoll Grünkohl (100 g)
1 Kiwi
1 Banane
Saft einer Limette
20 g Kölln Haferkleie Flocken
400 ml fettarme Milch

Zubereitung
Den Grünkohl waschen, feste Stängel entfernen. Die Kiwi und Banane schälen. Gemüse und Obst grob zerkleinern und zusammen mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben. Auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie schön cremig ist. Auf zwei Gläser verteilen und direkt servieren oder in ein verschließbares Gefäß geben und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.

Nährwerte pro Portion

959 kJ	32 g KH
228 kcal	6 g Bst
5 g F	0,8 g Beta-Glucan
10 mg Chol	12 g E

Rote-Bete-Drink mit Orange

Zutaten (2 Portionen)
1 Orange
500 ml fettarme Milch
100 ml Rote-Bete-Saft
40 g Kölln Haferkleie Flocken
Melisse zum Dekorieren

Zubereitung
Die Orange halbieren und auspressen. Milch mit Rote-Bete-Saft, Kölln Haferkleie Flocken und Saft der Orange in einen Standmixer geben, pürieren und in zwei Gläser füllen. Mit Melisseblättchen verziert servieren.

Tipp
Wer es lieber sämiger mag, kann eine halbe Avocado dazugeben.

Nährwerte pro Portion

1.081 kJ	30 g KH
257 kcal	4 g Bst
9 g F	1,5 g Beta-Glucan
13 mg Chol	12 g E

Heidelbeer-Mix

Zutaten (2 Portionen)
300 g frische oder tiefgefrorene Heidelbeeren
250 ml fettarme Milch
1 Spritzer Zitronensaft
6 EL Kölln Haferkleie Flocken

Zubereitung
Heidelbeeren verlesen, waschen oder auftauen. Mit Milch und Zitronensaft im Mixer pürieren. Je 3 EL Kölln Haferkleie Flocken in ein Glas geben, Heidelbeermilch darübergießen, umrühren und gut gekühlt servieren.

Tipp
Für eine vegane Variante die Milch gegen einen Haferdrink austauschen.

Nährwerte pro Portion

735 kJ	22 g KH
175 kcal	10 g Bst
4 g F	1,1 g Beta-Glucan
6 mg Chol	8 g E

Kölln

Hier geht's zum
Kölln Online-Shop:

Stand: 11/2022 FOTOS: Studio Seiffe, Maike Jessen, GettyImages

Peter Kölln GmbH & Co. KGaA,
Westerstraße 22–24, 25336 Elmshorn
www.koelln.de