

REZEPT

Haferbrei

- ✿ 5 EL Hafer frisch geschrotet (oder gequetscht bzw. gekaufte Haferflocken)
 - in einen weiten Topf geben und
- ✿ kaltes Wasser dazugeben, soviel bis eine sämige Konsistenz entsteht
 - Hafer-Wasser-Gemisch langsam am Ofen erhitzen und währenddessen
- ✿ 1 Apfel Kerngehäuse entfernen und in kleine Stück schneiden und mit Schale in den Topf dazugeben.
 - Langsam zum köcheln bringen
 - Immer wieder umrühren und kaltes Wasser dazugeben
- ✿ 1/2 TL Zimt und
- ✿ Zitronensaft von ca. ¼ Zitrone ebenfalls während des Köchelns dazugeben
 - nach ca. 30 min Kochzeit den Topf vom Herd nehmen.

Der Haferbrei ist nun fertig und muss nur noch nach Geschmack verfeinert werden:

- Leinsamen frisch schroten
- Honig oder Marmelade, wenn man es gerne süßer hat
- Nüsse
- Frisches Obst
- Kokosflocken
- Mandelmus

Je nachdem, wieviel frisches Obst, Nüsse etc. man dazugibt, ergibt sich eine Menge von 2 – 4 Portionen, die am besten warm als Frühstücksbrei genossen werden.

Reste werden in Gläser gefüllt und im Kühlschrank aufbewahrt. Der kalte Brei stockt und könnte auch als Dessert gestürzt wie ein Pudding serviert werden. Oder aber man nimmt sich das Glas am nächsten Tag in die Arbeit mit und erwärmt sich dort den Brei – ganz einfach mit kochendem Wasser aus dem Wasserkocher übergießen und verrühren.

Wenn du einen Thermomix hast, ersparst du dir das rühren:

- 7 min 100°C Stufe 2, danach 13 min 90°C Stufe 2

Müssen Haferflocken unbedingt gekocht werden?

Tatsächlich müssen Haferflocken vor dem Verzehr nicht unbedingt gekocht werden. Für Menschen mit starker Verdauungskraft wird auch eine 30-minütige Einweichzeit oder ein Übergießen mit heißem Wasser ausreichend sein, um die Nährstoffe aus diesem weichen Getreide aufnehmen zu können. Aber wirklich für jeden verträglich, auch für Kinder, Kranke und Schwache, oder nach einer strengen Fastenkur, ist der 30 Minuten geköchelte Haferbrei, wie in diesem Rezept.

Vollwert TIPP!

Industriell verarbeitete Haferflocken haben nur mehr einen geringen Teil ihrer ursprünglichen wertvollen Inhaltsstoffe.

Es macht sich daher durchaus bezahlt, sich eine Flockenquetsche zuzulegen und sich seine Haferflocken selbst zu quetschen! Falls du eine Getreidemühle hast, kannst du dir den Hafer auch grob schroten, und ihn in dieser Form verwenden.

