

3 Tage gemäßigte Haferkur

Tag 1

FRÜHSTÜCK: SCHOKO-BEEREN-PORRIDGE

Zutaten für 1 Portion

1 TL Kakaopulver
75 g zarten Haferflocken
400 ml Wasser
1 TL Mandelblättchen
Je 25 g Himbeeren und Blaubeeren

Zubereitung

Kakaopulver zarten Haferflocken und Wasser in einem Topf kurz aufkochen, dann bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Nach Belieben Mandelblättchen in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Himbeeren und Blaubeeren verlesen, kurz abbrausen und abtropfen lassen.
Den Porridge mit Beeren und Mandelblättchen bestreuen.

MITTAGESSEN: HAFER-BROKKOLI-SPEISE INDISCHE ART

Zutaten für 1 Portion

10 g Ingwer
50 g Brokkoliröschen
75 g kernigen Haferflocken
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Kurkumapulver
½ I fettfreie Gemüsebrühe
1 TL helle Sesamsamen

Zubereitung

Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Brokkoliröschen putzen, waschen und klein schneiden.

Ingwer und Brokkoli in einem Topf mit Haferflocken, gemahlenem Kreuzkümmel, Kurkumapulver und fettfreier Gemüsebrühe kurz aufkochen. Dann zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten quellen lassen.

Den Haferbrei mit Pfeffer aus der Mühle würzen und mit 5 g hellen Sesamsamen bestreuen.



ABENDESSEN: PIKANTES ROHKOST-MÜSLI

Zutaten für 1 Portion

40 g kernige Haferflocken
20 g Haferkleie
2 EL Apfelessig
300 ml fettfreie Gemüsebrühe
25 g Cocktailtomaten
25 g Mini-Salatgurke
etwas Salz, Pfeffer
Kresse

Zubereitung

In einer Schüssel Haferflocken Haferkleie mit Apfelessig und kochender fettfreier Gemüsebrühe übergießen und zugedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen.

Inzwischen Cocktailtomaten waschen und vierteln, Mini-Salatgurke waschen und in kleine Würfel schneiden.

Den Haferbrei mit etwas Salz und Pfeffer würzen, Tomaten und Gurken darauf verteilen und mit etwas Gartenkresse bestreuen.

Tag 2

FRÜHSTÜCK: OVERNIGHT-OAT MIT APFEL

Zubereitung am Vorabend!

Zutaten für 1 Portion

40 g kernige Haferflocken
20 g Haferkleie
½ TL Zimt
¼ TL gemahlene Vanille
300 ml Wasser
50 g säuerlichen Apfel (z. B. Boskop)
2 TL Limettensaft

Zubereitung

Am Vorabend Haferflocken, Haferkleie, Zimt, gemahlene Vanille und Wasser in einer Schale verrühren. Zugedeckt mindestens 8 Stunden (über Nacht) im Kühlschrank quellen lassen.

Am nächsten Tag den säuerlichen Apfel (z. B. Boskop) waschen, entkernen und ungeschält raspeln. Mit Limettensaft beträufeln und unter das Oat rühren.

MITTAGESSEN: TOMATEN-SPINAT-PORRIDGE

Zutaten für 1 Portion

400 ml fettfreie Gemüsebrühe
½ TL getrocknete ital. Kräuter
Je 40 g zarte und kernige Haferflocken
20 g junger Blattspinat
2 Cocktailtomaten
2 TL Zitronensaft
Pfeffer

Zubereitung

Fettfreie Gemüsebrühe und getrocknete ital. Kräuter in einem Topf aufkochen. Haferflocken einstreuen und unter Rühren aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten quellen lassen.

Blattspinat verlesen, waschen, abtropfen lassen und unterrühren. Cocktailtomaten waschen und vierteln.

Porridge mit 2 L Zitronensaft und Pfeffer aus der Mühle würzen, die Tomaten darauf geben.

ABENDESSEN: HAFER-LAUCH-SÜPPCHEN

Zutaten für 1 Portion

50 g Lauch
1 kleine Knoblauchzehe
40 g zarte Haferflocken
20 g Haferkleie
750 ml fettfreie Gemüsebrühe
½ TL getrockneter Majoran
1 EL Kürbiskerne
3 Stiele Petersilie

Zubereitung

Lauch putzen, waschen, längs vierteln und quer in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Beides mit Haferflocken und Haferkleieflocken, fettfreier Gemüsebrühe und getrocknetem Majoran in einem kleinen Topf unter Rühren kurz aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten quellen lassen.

Inzwischen Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.

Suppe mit Pfeffer aus der Mühle würzen, in einen tiefen Teller füllen, mit Petersilie und Kürbiskernen bestreuen.

Tag 3

FRÜHSTÜCK: SCHOKO-BEEREN-PORRIDGE

Zutaten für 1 Portion

1 TL Kakaopulver
75 g zarten Haferflocken
400 ml Wasser
1 TL Mandelblättchen
Je 25 g Himbeeren und Blaubeeren

Zubereitung

Kakaopulver zarten Haferflocken und Wasser in einem Topf kurz aufkochen, dann bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten zugedeckt quellen lassen.

Nach Belieben Mandelblättchen in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Himbeeren und Blaubeeren verlesen, kurz abbrausen und abtropfen lassen.
Den Porridge mit Beeren und Mandelblättchen bestreuen.

MITTAGESSEN: HAFER-CHAMPIGNON-SUPPE

Zutaten für 1 Portion

50 g kleine Champignons
1 kleine Knoblauchzehe
75 g zarte Haferflocken
½ TL getrockneter Thymian
750 ml fettfreie Gemüsebrühe
3 Stiele Petersilie

Zubereitung

Champignons putzen, trocken abreiben und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauchzehe schälen und in feine Würfel schneiden. Zwei Drittel der Pilze und Haferflocken in einem kleinen Topf ohne Fett bei mittlerer bis starker Hitze rösten, bis sie duften. Den getrockneten Thymian dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen. Unter Rühren kurz aufkochen, dann zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten quellen lassen.

Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Die Suppe in einen tiefen Teller füllen, mit den übrigen Pilzscheiben und der gehackten Petersilie bestreuen.

ABENDESSEN: SPITZKOHL-HAFERFLOCKEN-MIX

Zutaten für 1 Portion

1 kleine Frühlingszwiebel 75g kernige Haferflocken, das Weiße der Frühlingszwiebel,
1 EL Zitronensaft
½ TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
¼ | fettfreie Gemüsebrühe
40 g Spitzkohl

Zubereitung

10 g Frühlingszwiebel putzen, waschen, das Weiße und Hellgrüne in feine Ringe schneiden. Haferflocken, das Weiße der Frühlingszwiebel, Zitronensaft und fein abgeriebene Bio-Zitronenschale in einer Schale mischen. Mit ¼ | kochender Gemüsebrühe übergießen und zugedeckt etwa 10 Minuten quellen lassen.

Währenddessen Spitzkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Kohlstreifen unter die gequollenen Haferflocken mischen, mit Pfeffer aus der Mühle würzen.

Zum Servieren mit den grünen Frühlingszwiebelringen bestreuen. e in einen tiefen Teller füllen, mit den übrigen Pilzscheiben und der gehackten Petersilie bestreuen.