

## Rezeptvorschläge für Hafertage

### 1. Himbeermüsli

#### Zutaten:

- 50g Haferflocken
- Wasser
- 100g Himbeeren
- Süßstoff nach Bedarf

#### Zubereitung:

- Gib die Haferflocken in kochendes Wasser und lass sie quellen.
- Mische anschließend die Himbeeren unter die Haferflocken.
- Süße das Müsli nach Belieben mit Süßstoff.

**Tipp:** Dieses Müsli ist gesund und schnell zubereitet. Es enthält viel Ballaststoffe, die dich satt machen!

---

### 2. Haferflocken-Auflauf

#### Zutaten:

- 60g Haferflocken
- 70ml Wasser
- Salz
- 1/2 Möhre
- Zwiebeln
- ¼ Zehe Knoblauch
- 2 TL Öl
- Kräuter nach Geschmack

#### Zubereitung:

- Schneide die Möhre, Zwiebel und Knoblauch klein. Dünste das Gemüse mit 1 TL Öl an.
- Röste die Haferflocken in einer Pfanne mit 1 TL Öl.
- Gib das Wasser und Salz dazu, rühre es gut um, und lass es zu einem Brei werden.
- Mische das gedünstete Gemüse unter den Haferbrei.
- Schmecke es mit deinen Lieblingskräutern ab.
- Backe alles für etwa 1 Stunde bei 200°C im Ofen.

**Tipp:** Dieser Auflauf ist herzhaft und sättigend – perfekt für ein warmes Mittagessen!

---

### 3. Hafer-Kräuter-Brei

#### Zutaten:

- 60g kernige Haferflocken
- Wasser
- Gemüsebrühe
- 1 TL Öl
- ½ Karotte
- 1 Stange Sellerie
- Frische gehackte Kräuter

#### Zubereitung:

- Schneide die Karotte und den Sellerie klein und dünste sie in 1 TL Öl an.
- Koche Wasser mit Gemüsebrühe auf.
- Rühre die Haferflocken ein und lasse sie quellen.
- Mische das gedünstete Gemüse unter die Haferflocken und schmecke den Brei mit frischen Kräutern ab.

## Rezeptvorschläge für Hafertage

**Tipp:** Ein toller, herzhafter Brei, der dir viele Vitamine liefert!

---

### 4. Hafer-Lauch-Pfanne

**Zutaten:**

- 60g kernige Haferflocken
- Gemüsebrühe
- ½ Stange Lauch
- Frische gehackte Kräuter

**Zubereitung:**

- Schneide den Lauch klein und dünste ihn ohne Fett mit etwas Wasser an.
- Koche Gemüsebrühe und gib die Haferflocken dazu, damit sie quellen.
- Mische den Lauch unter die Haferflocken und schmecke alles mit Kräutern ab.

**Tipp:** Diese Pfanne ist leicht und gesund, besonders für eine warme Mahlzeit an kalten Tagen.

---

### 5. Apfel-Hafer-Suppe

**Zutaten:**

- 50g Apfel
- 30g Haferflocken
- 100g Karotte
- 2 EL fettarme Milch
- ¾ TL Gemüsebrühe
- Ca. 300ml Wasser

**Zubereitung:**

- Schäle den Apfel und die Karotte, schneide sie klein und koche sie im Wasser weich.
- Gib die Haferflocken, Milch und Gemüsebrühe dazu und lass alles kurz ziehen.
- Püriere die Suppe und schmecke sie ab.

**Tipp:** Diese Suppe ist eine tolle Kombination aus süß und herzhaft und eignet sich gut für eine leichte Mahlzeit!

---

### 6. Apfel-Zimt-Müsli

**Zutaten:**

- 45g Haferflocken
- Wasser
- 100g Apfel
- Etwas Zimt
- Süßstoff nach Bedarf

**Zubereitung:**

- Lass die Haferflocken in heißem Wasser quellen.
- Schneide den Apfel klein und mische ihn mit den Haferflocken.
- Streue etwas Zimt darüber und süße das Müsli nach Belieben.

**Tipp:** Ein einfaches und leckeres Frühstück, das dich gut in den Tag startet!