



DIE ZEHN LECKERSTEN UND ABWECHSLUNGSREICHSTEN

Rezepte mit Haferflocken

Zum Frühstück, zum Snacken, für zuhause oder unterwegs, süß oder herzhaft – du hast die Wahl!

Lass uns raten: Du liebst Haferflocken genauso wie wir und kannst nicht genug von ihnen bekommen? Doch dir fehlt etwas Abwechslung oder andere Zubereitungsarten deiner üblichen Porridge-Schüssel am Morgen? Dann hast du dich richtig entschieden, indem du diesen Ratgeber heruntergeladen hast.

Hier findest du viel mehr als langweiligen Haferbrei. Auf dich warten jetzt zehn tolle und kreative

Rezepte mit Haferflocken. Wir hoffen, du hast reichlich Haferflocken auf Vorrat, sodass du direkt loslegen und einige Rezeptideen direkt ausprobieren kannst.

Perfekter Start in den Tag

1. Klassisches Porridge mit Früchten der Saison
2. Overnight-Oats mit Mohn & Himbeeren
3. Hafer-Kokos-Vanille-Shake

Zum Snacken & für unterwegs

4. Hafer-Energie-Kugeln mit Matcha & Zitrone

5. Carrot-Cake-Haferriegel
6. Haferflocken-Brownies
7. Haferflocken-Kuchen mit Banane

Herzhaft für Mittag- oder Abendessen

8. Haferflocken-Burger-Patties mit Bohnen & Schnittlauch
9. Haferflocken-Zucchini-Puffer
10. One-Pot Haferflocken mit Lauchzwiebeln, Cocktail-Tomaten und Brokkoli

1. Klassisches Porridge mit Früchten der Saison

Nichts geht über eine leckere Porridge-Schüssel am Morgen. Ob warm oder bereits abgekühlt – Haferflocken als Porridge lassen sich das ganze Jahr über gut zum Frühstück essen.

Zutaten für 1 Portion (*):

50 Gramm Haferflocken | 200 Milliliter Pflanzenmilch (Hafermilch) | 1 Prise Salz | 1 TL geschrotete Leinsamen | 1 EL Ahornsirup (oder Reissirup bei Fruktoseintoleranz) | ½ TL Zimt (optional) | Früchte (frische Beeren, Äpfel, Orangen, Birnen, Pflaumen oder auch Banane)

Zubereitung:

1. Erhitze die Haferflocken zusammen mit der Hafermilch in einem kleinen Topf unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze.
2. Lasse die Haferflocken leicht köcheln und gib dann Salz, Leinsamen und den Zimt hinzu.
3. Rühre auch diese Mischung weiter um und teste stets die Konsistenz. Magst du es breiig, dann nimm den Topf vom Herd und lasse das Porridge noch ein paar Minuten quellen.
4. Wenn du eine flüssigere Konsistenz bevorzugst, gib noch etwas Hafermilch hinzu und rühre unter Hitze eine Minute weiter. Nimm den Topf auch in diesem Fall vom Herd.
5. Gib das Porridge in eine Schüssel und süße es mit dem Ahornsirup (Reissirup).
6. Wenn du magst, gib frische zerkleinerte Früchte darüber oder iss es einfach so.

Tipp: Bei dem klassischen Porridge sind dir keine Grenzen gesetzt. Füge Nussmus, gehackte Nüsse, Samen oder Kerne hinzu, auch ein paar Zartbitter-Schoko-Stückchen kannst du dir hin und wieder gönnen. Kakaopulver, Kakaonibs oder verschiedene tiefgekühlte Beeren sind auch lecker und vor allem an wärmeren Tagen eine gute Erfrischung. Werde kreativ und teste immer wieder neue Varianten. Das macht nicht nur Spaß, sondern ist auch noch gesund.



2. Overnight-Oats mit Mohn & Himbeeren

Der Name ist Programm. Über Nacht eingeweichte Haferflocken sind im Nu zubereitet und perfekt für unterwegs. Mit Overnight-Oats freust du dich abends schon auf das Frühstück am nächsten Morgen.

Zutaten für 1 Portion:

50 Gramm Haferflocken | 200 Milliliter Hafermilch | 2 TL Mohn | 2 Handvoll Himbeeren (frisch oder gefroren) | 1 EL Ahornsirup (Reissirup bei Fruktoseintoleranz) außerdem: ein Einmachglas oder Becher zum Verschließen, wenn du die Overnight-Oats mitnehmen möchtest. Ansonsten reicht auch ein Glas oder eine Schale.

Zubereitung:

1. Gib Haferflocken, Hafermilch und Mohn in einen verschließbaren Behälter oder eine Schale und rühre alles mit einem Löffel um.
2. Füge die Süße deiner Wahl hinzu und mische alles noch einmal.
3. Nun bleibt dir überlassen, ob du die Himbeeren schon mit unterrühren möchtest oder sie am Morgen frisch über die eingeweichten Haferflocken gibst. Wir empfehlen dir, sie schon zuzugeben. So können sie ihr ganzes Aroma entfalten und auch etwas Farbe abgeben. Das sieht nicht nur schön aus, sondern lässt die Oats süßlich-frisch schmecken.
4. Lasse die Mischung über Nacht im Kühlschrank einweichen.
5. Möchtest du noch ein kleines Topping für oben drauf, dann kannst du am nächsten Morgen ein paar Minzblätter oder Kokosraspel darüberstreuen. Und dann heißt es: Nur noch schmecken lassen!

Tipp: Auch hierbei handelt es sich um ein ganz einfaches Grundrezept, das du nach Belieben aufpeppen kannst. Wähle immer wieder andere Zutaten und teste, welche Kombinationen dir am besten schmecken. Es darf gerne auch exotischer werden. Wähle beispielsweise Zitronenabrieb, Kokosraspel und Kakaonibs für den besonderen Crunch. Oder gib gehackte Walnüsse oder in Zimt gebratene Apfelstückchen über deine Overnight-Oats. Wir sind sicher: Dir werden viele tolle Varianten einfallen.

(*) Die Portionsgrößen variieren natürlich von Mensch zu Mensch. Lass dich von unseren Mengenangaben da bitte nicht beirren. Wenn du mehr Hunger hast (beispielsweise morgens), dann kannst du die Mengenangaben einfach verdoppeln. Ist es dir zu viel, kannst du das Porridge auch gut im Kühlschrank aufbewahren und zu einem späteren Zeitpunkt weiteressen.

3. Hafer-Kokos-Vanille-Shake

Ob du nach dem Sport oder auf die Schnelle etwas Erfrischendes benötigst, dieser Hafer-Shake ist in wenigen Minuten zubereitet und gibt dir Energie für die nächste Herausforderung deines Tages.

Zutaten für 1 Portion:

5 EL Haferflocken (ca. 50 Gramm) | 1 EL Chiasamen | 1 Banane | 1 EL Kokosraspel | 1 TL Zimt (optional) | ½ TL gemahlene Bourbon-Vanille | 200 Milliliter Mandeldrink

Zubereitung:

1. Gib Haferflocken und Chiasamen in eine Schüssel und übergieße sie mit 200 Milliliter kochendem Wasser. Mische sie gut und lasse sie zugedeckt für zehn Minuten quellen.
2. Gieße anschließend das restliche Wasser ab. Schäle die Banane und gib sie zusammen mit der eingeweichten Haferflocken-Chia-Mischung, Kokosraspel, Zimt, Vanille und dem Mandeldrink in einen Standmixer. Püriere alles bis es richtig schön cremig ist.
3. Gib den fertigen Shake in ein hohes Glas und streue noch ein wenig Zimt oder Kokosraspel darüber.

Tip: Für den richtigen Genuss empfehlen wir dir, den Shake zu löffeln. So nimmst du dir ausreichend Zeit und kannst Löffel für Löffel genießen. Das gibt dir außerdem das Gefühl, etwas Nahrhaftes zu dir zu nehmen und dein Körper registriert dies als richtige Nahrungsaufnahme. Scheu dich jedoch nicht davor, den Shake in deinen Fitness-Shaker oder eine Glasflasche zu geben und ihn unterwegs zu trinken. Dann behalte einfach jeden Schluck ein wenig länger im Mund, bevor du den Shake hektisch trinkst. Und selbst wenn du in Eile bist, dann ist der Shake die optimale Lösung, um dich nicht beim nächsten Bäcker von Sünden verführen zu lassen.

4. Hafer-Energie-Kugeln mit Matcha & Zitrone

So eine Tafel Schokolade ist bei dir weg wie nichts anderes? Du kannst dir das Snacken einfach nicht abgewöhnen und etwas Süßes hilft dir vermeintlich immer aus deinem Nachmittagstief? Dann hast du noch nicht unsere Energiekugeln mit Hafer und Matcha versucht. Sie geben dir den gesunden Energie-Kick, den du brauchst. Worauf wartest du noch?

Zutaten:

200 Gramm Medjool Datteln | 100 Gramm Haferflocken (zart) | 2 EL Mandelmus | 1 Prise Salz | 3 TL Matcha Pulver | 3 EL Kokosraspel | etwas Zitronenabrieb (Menge nach Geschmack)

Zubereitung:

1. Medjool Datteln, Haferflocken, Mandelmus und zwei von drei Teelöffeln Matcha Pulver zusammen in einen hoch-leistungstarken Mixer geben und zu einer klebrigen Masse pürieren lassen.
2. Anschließend den Zitronenabrieb zur Masse hinzufügen und mit einer Gabel unterrühren.
3. Das restliche Matcha-Pulver zusammen mit den Kokosraspeln auf einen flachen Teller geben und durchmischen.
4. Die fertige Masse löffelweise zu kleinen Kugeln formen und einzeln durch die Matcha-Kokos-Mischung rollen.
5. Jetzt die fertigen Bällchen auf einem Teller anrichten. Gekühlt kannst du sie eine Woche im Kühlschrank lagern. Sie lassen sich übrigens auch super in einem Gefrierbeutel einfrieren.

5. Carrot-Cake-Haferriegel

Du bist absoluter Kuchen-Fan, aber möchtest nicht ganz so oft sündigen? Dann sind die ballaststoffreichen Carrot-Cake-Riegel genau richtig für dich. Sie enthalten nicht nur gesunde Haferflocken, sondern auch frisch geriebene Möhren und Zimt. Die Kombination hält deinen Blutzuckerspiegel konstant und stellt dich länger zufrieden als ein Schokoriegel.

Zutaten:

150 Gramm Haferflocken (zart) | 50 Gramm gemahlene Mandeln | 1 große Karotte | 5 Medjool Datteln | 2 EL Erdnussmus | ½ bis 1 TL Zimt (je nach Geschmack)

Zubereitung:

1. Haferflocken, Mandeln, Datteln, Erdnussmus und Zimt im leistungsstarken Standmixer zu einem einheitlichen Teig pürieren lassen.
2. Die Karotte fein reiben und zum Teig hinzufügen.
3. Anschließend den Teig in eine kleine Auflauf- oder Kuchenform geben und mit einem Löffeln die Oberfläche glatt streichen.
4. Im vorgeheizten Backofen circa 20-30 Minuten backen lassen. Die Riegel anschließend herausnehmen und vollständig abkühlen lassen.
5. Sind sie kalt genug, kannst du sie in rechteckige Riegel schneiden und in einer Vorratsdose bis zu fünf Tage im Kühlschrank aufbewahren

Tip: Je feuchter Gebäck ist, desto kürzer lässt es sich aufbewahren. Also am besten direkt aufessen und mit deinen Liebsten teilen.

6. Haferflocken-Brownies

Du würdest dich ja gerne gesünder ernähren, aber zu Schokolade kannst du einfach nicht „Nein“ sagen? Dann haben wir jetzt die Lösung für dich. Denn auf Schokolade musst du gar nicht verzichten. Greife einfach zu unseren unfassbar leckeren Hafer-Schoko-Brownies und deine Gelüste sind gestillt.

Zutaten:

100 Gramm Haferflocken (zart) | 50-80 Gramm Kakao-pulver | 8 Medjool Datteln | 100 Gramm Walnüsse | 150 Milliliter Pflanzenmilch (Haferdrink) | 1 Prise Salz | 2 TL Backpulver | 1 TL Natron | 2 EL Apfelmus

Zubereitung:

1. Gib Haferflocken, Kakaopulver, Datteln, die Hälfte der Walnüsse (50 Gramm), Pflanzenmilch, Apfelmus, Salz, Backpulver und Natron in einen leistungsstarken Standmixer und püriere alles so lange, bis ein einheitlicher Teig entsteht.
2. Zerhacke die restlichen Walnüsse und verteile sie unter den fertigen Teig.
3. Gib die Masse in eine Auflaufform oder verteile sie auf einem Backblech (lege es mit Backpapier aus).
4. Backe die Brownies bei 195 Grad für 25-40 Minuten im Ofen. Schau hin und wieder mal nach und mache den Test mit einem Holzstäbchen. Bleibt noch viel Teig am Stäbchen kleben, lasse sie noch eine Weile im Ofen.
5. Hole sie anschließend aus dem Ofen und lasse sie vollständig abkühlen. Schneide sie dann in quadratische Stücke und richte sie auf einem Teller an. Möchtest du sie aufbewahren, verwahre sie im Kühlschrank in einer verschlossenen Box.

7. Haferflocken-Kuchen mit Banane

Auch einen Kuchen kannst du ganz einfach und gesund mit Bananen und Haferflocken zubereiten. Bei den Extra-Zutaten bist du ganz frei und kannst variieren. Ob Zimt, Kokosflocken, ein Spritzer Zitronensaft, frische Himbeeren oder Schokostückchen – das bleibt ganz deinem Geschmack und deiner Phantasie überlassen. Hier kommt zunächst unser Standard-Rezept.

Zutaten:

150 Gramm Haferflocken | 200 Gramm Dinkelmehl | 150 Gramm pflanzliche Margarine | 50 Milliliter Pflanzenmilch | 1 Päckchen Backpulver | 1 Prise Salz | 3 Bananen | 3 EL Ahornsirup (Reissirup) | 1 Apfel (gerieben)

Zubereitung:

1. Gib die pflanzliche Margarine in eine kleine Schüssel und lasse sie ganz kurz in der Mikrowelle schmelzen.

2. Mische Haferflocken, Dinkelmehl, Backpulver und das Salz in einer Schüssel und rühre sie kurz in einer Schüssel zusammen.
3. Füge nun die geschmolzene Margarine, den geriebenen Apfel, Ahornsirup (Reissirup) und Pflanzenmilch zu den trockenen Zutaten hinzu.
4. Matsche die drei Bananen mit einer Gabel zu Brei und gib sie in die Schüssel dazu.
5. Mische alle Zutaten mit einem Handrührgerät zu einem Teig. Sollte der Teig zu fest sein, gib noch etwas mehr pflanzliche Milch hinzu.
6. Fülle den Teig in eine Kuchenform und backe ihn bei 195 Grad für 40-50 Minuten im Ofen.
7. Stich hin und wieder mit einem Holzstäbchen in den Kuchen, um zu prüfen, ob der Teig durch ist. Bleibt nichts mehr hängen, weißt du, dass der Kuchen durch ist. Lasse ihn abkühlen, bevor du ihn anschneidest, da er sonst leicht zerfällt.



8. Haferflocken-Burger-Patties mit Bohnen & Schnittlauch

Haferflocken lassen sich auch wunderbar für herzhaftere Gerichte einsetzen. Wenn du Lust auf Burger hast, die außerdem noch gesund sind, dann teste unbedingt dieses Rezept. Spätestens nach diesem Rezept wirst du erstaunt sein, wie vielseitig einsetzbar Haferflocken sein können.

Zutaten:

250 Gramm Haferflocken | 2 rote Zwiebeln | 1 Knoblauchzehe (optional) | 1 EL Olivenöl (zum Anbraten) | Salz & Pfeffer | 2 EL Tomatenmark | 1 TL Paprikapulver | 200 Milliliter Gemüsebrühe | 1 Dose Kidneybohnen | 2 EL Rapsöl | 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

1. Schäle sowohl Zwiebeln als auch Knoblauch und zerhacke beides. Brate Zwiebeln und Knoblauch kurz mit Olivenöl in einer Pfanne an.
2. Gib auch die Haferflocken mit in die Pfanne und röste diese kurz an.
3. Füge dann Tomatenmark, Salz & Pfeffer, Paprikapulver dazu und vermische alles mit einem Kochlöffel.
4. Gieße die Mischung in der Pfanne mit der Gemüsebrühe auf und lass die Haferflocken unter ständigem Rühren quellen bis eine klebrige Masse entsteht.
5. Wasche die Kidneybohnen in einem Sieb gut ab und zermatsche sie mit einer Gabel oder einem Kartoffelstampfer. Gib sie anschließend in die Pfanne dazu und mische alles erneut gut durch.
6. Zerhacke Schnittlauch mit einem scharfen Messer und stelle die Pfanne beiseite.
7. Gib den Schnittlauch zur Burger-Mischung hinzu und rühre alles gut um.
8. Forme mit den Händen kleine Burger-Patties. Damit die Masse nicht an deinen Händen kleben bleibt, verwende etwas Mehl.
9. Nimm eine gut beschichtete Pfanne und erhitze das Rapsöl. Brate die Patties dann einzeln in der Pfanne bis sie knusprig sind und lege sie nebeneinander auf eine Platte.

Tipp: Besonders lecker zu den Patties schmeckt ein selbstgemachter Kräuterquark aus Sojaskyr, frischen Kräutern und etwas Salz & Pfeffer. Ob du die Patties so zu einem Salat isst oder mit Brötchen, gebratenem Gemüse und veganem Käse einen richtigen Burger kreierst, bleibt ganz dir überlassen. Wir essen die Patties auch gerne so als Beilage zu Kartoffeln oder Salat.



9. Haferflocken-Zucchini-Puffer

Unsere Zucchini-Puffer mit Haferflocken bieten dir eine leckere Beilage zu frischen Salaten an sommerlich warmen Tagen. Sie sind einfach zuzubereiten und eignen sich auch für unterwegs wunderbar.

Zutaten:

300 Gramm Zucchini (gerieben) | 150 Gramm Haferflocken (zart) | 1 rote Zwiebel | 1 Knoblauchzehe (optional) | Salz & Pfeffer | 2 Leinsamen-Eier aus 2 EL geschrotete Leinsamen & 6 EL Wasser

Zubereitung:

1. Bereite zunächst die beiden Leinsamen-Eier zu. Gib hierfür die Leinsamen mit dem Wasser in ein Glas und verrühre die Mischung mit einem Schneebesen. Stelle die Mischung für mindestens 15 Minuten in den Kühlschrank, sodass eine gelartige Masse entstehen kann. Ist die Masse glibberig, dann ähnelt sie dem Eiweiß und kann verwendet werden.
2. Während dein Leinsamen-Ei vor sich hin quillt, kannst du die Zucchini waschen und grob in eine Schüssel reiben.
3. Schneide die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel und gib sie zur geriebenen Zucchini. Füge auch das Leinsamen-Ei hinzu.
4. Vermische alle Zutaten mit deinen Händen und würze mit Salz & Pfeffer und schmecke die Mischung wahlweise mit anderen Gewürzen oder getrockneten Kräutern ab.
5. Forme mit deinen Händen einzelne Puffer. Ist der Teig zu weich, gib noch mehr Haferflocken oder etwas Mehl für mehr Bindung hinzu.
6. Erhitze anschließend etwas Rapsöl in einer beschichteten Pfanne und brate die Puffer einzeln in der Pfanne aus.

Tipp: Die Zucchini-Puffer lassen sich genauso gut mit geriebener Möhre zubereiten und bieten eine leckere Alternative. Auch eine Mischung aus Zucchini und Möhre schmeckt fabelhaft. Teste doch am besten beides aus.

10. One-Pot Haferflocken mit Lauchzwiebeln, Cocktail-Tomaten & Brokkoli

Wie wäre es mit etwas Abwechslung zu Pasta, Reis und Kartoffeln? Haferflocken lassen sich genauso toll zubereiten und bieten dir eine komplexe Kohlenhydrat-Quelle. Teste unbedingt unser herzhaftes One-Pot-Haferflocken-Gericht. Wenn du auf Risotto stehst, dann ist das dein Rezept.

Zutaten:

100 Gramm Haferflocken (grob oder zart) | 300 Milliliter Gemüsebrühe | 200 Gramm Brokkoli (in Röschen geschnitten) | 8 Cocktail-Tomaten | 3 Stangen Lauchzwiebeln | 1 EL Rapsöl | Salz & Pfeffer | 5 EL Hefeflocken (sie sind ein guter Parmesansatz und geben dem Gericht eine käsige Note) | frische Petersilie

Zubereitung:

1. Schneide die Lauchzwiebeln in feine Ringe und brate sie mit Rapsöl in einer gut beschichteten Pfanne kurz an.

2. Gib die Brokkoli-Röschen mit in die Pfanne und brate sie für zwei bis drei Minuten an, sodass sie etwas gar werden, aber trotzdem noch etwas knackig sind.
3. Füge dann die Haferflocken hinzu und röste diese kurz mit an. Sei zunächst etwas sparsam mit der Gemüsebrühe und füge immer ein wenig mehr hinzu. Rühre immer wieder um und achte auf die Konsistenz, die dir gefällt. Die Menge an Gemüsebrühe sollte jedoch beim Kochvorgang gut von den Haferflocken aufgesogen werden, sodass eine Risotto-ähnliche Konsistenz entsteht.
4. Lasse die Mischung in der Pfanne bei niedriger Temperatur etwas vor sich hin köcheln und viertel in der Zwischenzeit die Cocktail-Tomaten.
5. Rühre dann die Hefeflocken sowie Salz & Pfeffer unter und gib die Tomatenviertel dazu.
6. Schmecke zum Schluss alles nochmal gut ab, würze nach, wenn nötig und garniere alles mit frischer Petersilie.

Tipp: Ein Klecks frischer Sojaquark verleiht dem Gericht die nötige Frische und Leichtigkeit. Wenn du magst, probiere auch einen Spritzer frischen Zitronensaft darüber.

