

Hafertage

1. Hafertag

- Zutaten:
- ▶ 200 g Haferflocken
 - ▶ ca. 1,5 l Flüssigkeit für die Haferspeisen, aufgeteilt in Gemüsebrühe und Wasser
 - ▶ 20 g gehobelte Mandeln
 - ▶ 7 g Brühwürz
 - ▶ Kräutermischung frisch oder tiefgekühlt
 - ▶ etwas Zimt, ggf. etwas Stevia

Frühstück:

500 ml Wasser kurz mit Zimt aufkochen.
66 g Haferflocken einrühren und ausquellen lassen.
10 g Mandeln unterrühren und ggf. mit etwas Stevia abschmecken.

Mittag:

Brühwürz in 500 ml Wasser aufkochen.
66 g Haferflocken einrühren und ausquellen lassen.
Kurz vor dem Anrichten die Kräuter unterrühren.

Abendessen:

Je nach Geschmack wie Frühstück oder Mittagessen



2. Hafertag

- Zutaten:
- ▶ 225 g Haferflocken
 - ▶ ca. 1,5 l Flüssigkeit für die Haferspeisen, aufgeteilt in Gemüsebrühe und Wasser
 - ▶ 50 g Beeren frisch oder tiefgekühlt, ohne Zuckerzusatz
 - ▶ 50 g Lauch
 - ▶ Kräutermischung frisch oder tiefgekühlt
 - ▶ Zitronensaft, ggf. etwas Stevia

Frühstück:

75 g Haferflocken in 350 - 500 ml heißes Wasser ausquellen lassen.
Mit 25 g Beeren verfeinern.
Ggf. mit Zitrone und etwas Stevia abschmecken.

Mittag:

75 g Haferflocken in 350 - 500 ml Wasser oder fettfreier Gemüsebrühe kurz aufkochen. 50 g Lauch klein schneiden und hinzufügen. Der Lauch kann roh verwendet oder in einer beschichteten Pfanne gedünstet werden.
Nach Belieben Kräuter hinzufügen.

Abendessen:

Je nach Geschmack wie Frühstück oder Mittagessen.

Zu beachten ist, dass die Gesamtmenge von 50 g Beeren und 50 g Lauch pro Tag nicht überschritten werden sollte.

