

Was wird aus Hafer hergestellt?

Aufgabe:

Gehe von einem Tisch zum anderen und prüfe die verschiedenen Erzeugnisse aus Hafer. Fülle die Tabelle aus! An jedem Hafererzeugnis kannst du auch nachlesen, wie es hergestellt und verwendet wird.

	Wie sieht das Hafererzeugnis aus?	Wie fühlt es sich an?	Wie schmeckt es?
Haferflocken			
Haferspeisekleie-Grieß			
Lösliche Haferflocken			
Hafercerealien			

Schneidelinie

Haferflocken

Herstellung: Die kernigen Flocken werden aus dem ganzen Korn und die zarten Flocken aus der Grütze, das sind klein geschnittene Haferkörner, gewalzt.

Verwendung: in fast jedem Müsli, aber auch in Frikadellen, Auflauf, Pfannkuchen, Brot, Gebäck, Kuchen, Nachtisch

Haferspeisekleie-Grieß

Herstellung: Haferspeisekleie besteht vorrangig aus Randschichten und Keimling des Kornes. Diese Teile werden vom Mehlkörper abgetrennt, dann grob zu Grieß gemahlen und gesiebt.

Verwendung: in Müsli, Pfannkuchen, Gebäck, Kuchen, Brot

Lösliche Haferflocken

Herstellung: Sie werden aus einem Teig mit Hafermehl oder Haferspeisekleie-Grieß hergestellt. Die Teigmasse wird durch ein besonderes Verfahren ausgewalzt.

Verwendung: in Shakes, Suppen, Dips und Desserts

Hafercerealien

Herstellung: Die Cerealien unterscheiden sich in der Herstellung. Bei einer Cerealienart wird ein Teig aus Hafermehl und weiteren Zutaten zu Flakes oder anderen Formen verarbeitet. Bei einer anderen Variante wird das ganze Haferkorn aufgebläht.

Verwendung: pur oder in Müsli

Dein eigenes Haferflocken-Müsli

Stelle dir dein eigenes Haferflocken-Müsli zusammen.
Es sollte aus folgenden Bestandteilen bestehen:

1. Haferflocken



2. Obst

wähle aus:

z.B. Apfel, Birne, Banane, Trauben, Orange,
im Sommer auch Erdbeeren oder Himbeeren,
oder Trockenfrüchte wie Rosinen und Aprikosen



3. Ölhaltige Samen

wähle aus:

z.B. Nüsse (Walnüsse oder Haselnüsse),
Mandeln, Sonnenblumenkerne



4. Milch und Milchprodukte

wähle aus:

Milch, Joghurt oder Quark



Beispielrezept:

Zutaten für 1 Portion für 1 Kind:

- ↳ 4 gehäufte EL zarte Haferflocken
- ↳ ½ EL gehackte Haselnüsse
- ↳ ¼–½ Apfel (klein geschnitten)
- ↳ ½ Banane (klein geschnitten)
- ↳ 7 EL fettarmer Joghurt oder 8 EL fettarme Milch

Mische alle Zutaten in einer Schale.

Süße dein Müsli eventuell noch mit einem Teelöffel Honig.

Welche Zutaten sind in deinem Lieblings-Haferflocken-Müsli enthalten?
