

# Hafer und Hafertage – Wirkung bei Diabetes und anderen Erkrankungen

18. September 2022  
VFED-Tagung, online

**Dr. med. Winfried Keuthage**

Schwerpunktpraxis für Diabetes  
und Ernährungsmedizin Münster

[www.diabetes-praxis-muenster.de](http://www.diabetes-praxis-muenster.de)

# Transparenzerklärung

Im Zusammenhang mit dieser Fortbildung können folgende Interessenskonflikte bestehen:

Entwicklung des Schulungsprogramm ProFet

Autor Ratgeberbuch „Haferkur für einen gesunden Stoffwechsel“  
und Abnehmen mit der HAWEI-Methode



# Hafer und Hafertage – Wirkung bei Diabetes und anderen Erkrankungen

- 
- Historie der Hafertage (nach Carl von Noorden)
- Haferpflanze und Haferprodukte
- Wirkung von Hafer-Beta-Glucan
- Studien zur Wirkung von Hafertagen
- Hafertage: strenge und modifizierte
- Prinzipien der individuellen Haferkur
- Individuelle Hafertage
- Rezepte mit Hafer
- Abnehmen mit der HAWEI-Methode

# Prinzipien der Ernährungstherapie bei Diabetes in der Vor-Insulin-Ära

- Beschränkung der Kohlenhydratzufuhr, in schweren Fällen auch die Eiweißzufuhr
- Schwachpunkt dieser „Fleisch-Fett-Kost“ war Gefahr der Ketoazidose
- Zusammensetzung: kohlenhydratfreie "Hauptkost" und kohlenhydrathaltige "Nebenkost". Diese Nebenkost besteht aus 100 g Weißbrötchen entsprechend 60 g Stärke, verteilt auf zwei Mahlzeiten.

# Weißbrötchentabelle (Austauschtabelle) nach Carl von Noorden

Tabellen 24–26. Äquivalenztabellen für den Kohlenhydratausgleich. Bezugsgröße ist die WBE („Weißbrötcheneinheit“) gleich 20 g Kohlenhydrat (von Noorden 1904)

Äquivalententabelle für Weissbrötchen.

	Prozent- gehalt an Kohlenhydrat	20 g Weissbrötchen entsprechen	Bemerkungen
Gewöhnliche Gebäcke.			
Roggenbrot . . . . .	ca. 50 Proz.	24 g	
Kommissbrot . . . . .	" 50 "	24 "	
Steinmetz-Kraftbrot* . . . . .	" 50 "	24 "	
Simons-Brot* . . . . .	" 50 "	24 "	
Pumpernickel (Westf.) . . . . .	" 45 "	26 "	
Graham-Schrotbrot . . . . .	" 45 "	26 "	
Rheinisches Schwarzbrot . . . . .	" 45 "	26 "	
Breakfast-Biskuit* . . . . .	70 "	17 "	Huntley and Palmers London.
Albert-Biskuit . . . . .	88 "	14 "	" " " "
Triskuit* (Natural-Food Co.) . . . . .	70 "	17 "	Niagara-Falls-Mills.
Spezialgebäcke für Diabetiker.			
Weissbrot* . . . . .	30 "	40 "	O. Rademann, Frankfurt a. M. Die Zahlen (*) geben die Mittelwerte aus zahlreichen Untersuchungen der letzten Jahre.
Schwarzbrot* . . . . .	38 "	32 "	
Zwieback* . . . . .	45 "	26 "	
Kakes* . . . . .	50 "	24 "	
Stangen* . . . . .	25 "	50 "	
Haferbrotscheiben* . . . . .	65 "	18 "	
Grahambrot . . . . .	28 "	45 "	
D-K. Schrotbrot* . . . . .	35 "	35 "	
(Nudeln)* . . . . .	54 "	22 "	
(Makkaroni)* . . . . .	56 "	22 "	
(Mehl)* . . . . .	51 "	24 "	Günther, Frankfurt a. M.
Mandelkleienbrot* n. Dr. Lampé	10 "	120 "	
Aleuronatbrot* . . . . .	33 "	37 "	
Aleuronatzwieback* . . . . .	48 "	25 "	
Aleuronatkakes* . . . . .	55 "	22 "	
Konglutinbrot* . . . . .	40 "	30 "	Fromm in Kötzschenbroda.
Ambrosiusbrot* . . . . .	42 "	29 "	

# Hafertage nach Carl von Noorden

- deutscher Internist und Diabetologe (\*1858; 1944)
- baute 1895 in Frankfurt am Main eine Klinik für Zuckerkrankte auf, gilt als erste Fachklinik für Diabetes mellitus in Europa
- 1902 berichtet Carl Harko von Noorden auf Karlsbader Naturforschertagung erstmals von Auswirkungen von Hafermehl bei Diabetes
- Entdeckung:
  - Behandlung 2 „schwerer Fälle“, 2 Tage keine Nahrung aufgenommen aufgrund gastrointestinaler Beschwerden
  - Verordnung von Hafersuppen
    - kein Anstieg der Glucoseausscheidung
    - Glukosurie und Azidose gingen zurück
- „Die Zuckerkrankheit und ihre Bedeutung“ erschien erstmalig 1903, erreichte 7 Auflagen, über die Hälfte des Buches beschreibt die Ernährungstherapie des Diabetes mellitus
- Individualität des Patienten
- über 30 Jahre Noordens Prinzip für Ernährungstherapie bei Diabetes mellitus



# Haferkur nach von Noorden: 1.Version 1902

- pro Tag 250 g Hafer, 300 g Butter und 100 g Eiweiß
- daraus zubereitete Suppe alle 2 Stunde
  - "sehr langes Kochen" mit Wasser und etwas Salz
  - während des Kochens werden Butter und vegetabilisches Eiweiß eingerührt
- vor Durchführung: einige Tage strenger Diät, 1 – 2 Gemüsetage
- kein Fleisch
- keine anderen Kohlenhydrate
- gestattet wurde ein wenig Kognac, Wein oder schwarzer Kaffee

# Hafertage: Effekt auf Ketonurie

**Tabelle 28.** Die Wirkung der Haferkur auf Glykosurie und Azetonurie (von Noorden 1917)

Johann S., 22 Jahre alt. An den Hafertagen bestand die Kost aus 250 g Knorr'schem Hafermehl in Suppenform mit Zusatz von 125 g Butter; ferner 1 Liter Tee und 1/2 Flasche Rotwein. — An den Zuckertagen: 150 g Traubenzucker in Wasser gelöst, über den Tag ebenso verteilt wie der Hafer; 125 g Butter in Form kleiner geeister Kügelchen; Tee und Wein wie oben. — Die eingeschobenen Gemüsetage „verschärft“, nach der auf S. 456 angegebenen Form.

	Zucker	Azeton
Gemüsetag . . . . .	6,7 g	2,1 g
„ . . . . .	0	1,9 g
Hafertag . . . . .	20,2 g	1,8 g
„ . . . . .	12,7 g	1,2 g
„ . . . . .	8,3 g	0,9 g
Gemüsetag . . . . .	0	0,9 g
Hafertag . . . . .	7,1 g	0,6 g
„ . . . . .	0	0,6 g
„ . . . . .	0	0,5 g
Gemüsetag . . . . .	0	0,6 g
Zuckertag . . . . .	3,2 g	0,4 g
„ . . . . .	0	0,5 g
„ . . . . .	0	0,3 g
Gemüsetag . . . . .	0	0,5 g
Zuckertag . . . . .	0	0,2 g
„ . . . . .	5,9 g	0,4 g
„ . . . . .	13,6 g	0,4 g
Gemüsetag . . . . .	0	0,4 g
Hafertag . . . . .	0	0,3 g
„ . . . . .	0	0,2 g
„ . . . . .	0	0,08 g
Gemüsetag . . . . .	0	0,1 g

trauss (1912a), Mohr (1905), Minkowski (1911) und Magnus-Levy (1913) ihre Anwendung gerade auch in diesen Fällen wegen ihrer günstigen Wirkung auf die Azetonurie beschrieben, da sie das einzige wirksame Mittel war (R. Schumacher 1963).

Oyen, Detlef (et al.): Zur Geschichte der Diabetesdiät, 1985, pp 75 - 144



# Hafer: Anbau und Verarbeitung

- Haferpflanze bis zu 1,5 Meter hoch
- Seit etwa 1000 v. Chr. wurde Hafer in Europa angebaut, zunächst hauptsächlich als Tiernahrung
- später Grundnahrungsmittel der Menschen in Deutschland (und Nordeuropa) Skandinavien
- bis neue Nutzpflanzen aufkamen

**Hauptanbaugebiete:** Nord- und Mitteleuropa, sowie Russland und Nordamerika

**Anbau in Deutschland:** hauptsächlich in den Mittelgebirgen, im Alpenvorland und in Küstenregionen

- auf rund 125.000 Hektar (2016) als Sommergetreide
- Aussaat ist im März, die Ernte Ende Juli/Anfang August
- in Bayern, Baden-Württemberg und Brandenburg liegen knapp die Hälfte der gesamten Hafer-Anbauflächen in Deutschland

weitere wichtige Anbauländer von Hafer für die Nahrungsmittelverarbeitung in Europa sind: Finnland, Schweden, Großbritannien

# Besondere Eigenschaften von Hafer

- Hoher Gehalt an löslichen Ballaststoffen (v.a. Beta-Glucane)
- 100 g Hafer decken Tagesbedarf an 6 von 8 essentiellen Aminosäuren
- Fettgehalt von 7 % (v.a. ungesättigte Fettsäuren)
- Vergleichbarer Eisengehalt zu Fleischprodukten
- Hoher Gehalt an Calcium und Spurenelementen (Zink, Mangan)
- Niedriger glykämischer Index
- Bewirkt schnelle und langanhaltende Sättigung

# Hafer-Beta-Glucan

- Hauptkomponente der Zellwände vieler Getreidearten
- Unverzweigte Polysaccharide
- Kategorie der löslichen Ballaststoffe
- $\beta$ -1,3 sowie  $\beta$ -1,4 verknüpfte Glukoseeinheiten

[4] <http://grain-gallery.com/de/hafer/bidmaterial>

1 Portion von  
40 g Haferflocken  
enthält:

1,8 g Beta-Glucan

Strukturformel der Beta-Glucane

Ernährungs Umschau 04/2012, Seite 243 (Service Markt).

[www.alleskörner.de](http://www.alleskörner.de)

Huth, K. (2004): Ballaststoffe. Chemie - physiologische Wirkungen - gesundheitlicher Wert - Ballaststoffzufuhr und Kostpläne. Stuttgart: WVG, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.  
Ernährungs Umschau 04/2012, Seite 243 (Service Markt).

# Beta-Glucan: Regulierung des Cholesterinspiegels

- Anregung Synthese von Gallensäuren
- Senkung des Gesamtcholesterins und des LDL-Cholesterins
- Health Claim: „Senkung erhöhter sowie Erhalt normaler Cholesterinspiegel
  - Bedingung: Lebensmittel enthält pro Portion mindestens 1 Gramm Hafer-Beta-Glucan + Hinweis darauf, dass für die positive Wirkung täglich 3 Gramm Hafer-Beta-Glucan aufgenommen werden müssen.  
→ 3 g sind durch traditionelle Hafererzeugnisse zu erreichen, die im Supermarkt erhältlich sind und in die Mahlzeiten integriert werden! Keine Pulverextrakte oder Nahrungsergänzungsmittel notwendig!

# Beta-Glucan: Verminderte Glukoseaufnahme

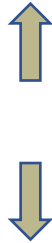
- Hemmung der Alpha-Glukosidaseaktivität
  - In Vitro Hemmung Expression der SGLT-1-Rezeptors sowie des GLUT-2-Transporters
- Health Claim: weniger starker Anstieg des Glukosespiegels nach der Mahlzeit
- Bedingung: Lebensmittel enthält mindestens 4 Gramm Beta-Glucan aus Hafer je 30 Gramm verfügbare Kohlenhydrate in einer angegebenen Verzehrportion → von einem Haferkleie-Erzeugnis erfüllt

SGLT-1-Rezeptor: sodium-glucose-linked transport protein-1

GLUT-2: Glucose-Transportprotein-2  
[5] Resorption von Monosacchariden (Müller-Esterl, 2017)

# Verbesserung der Insulinantwort

- In Vitro hemmende Wirkung der Dipeptidase (DPP-4)
- DPP-4 baut GLP-1 (Glucagon-Like-Peptide-1) ab
- Ausschüttung Insulin
- Ausschüttung Glukagon  
—> Blutzuckersenkung



[7]aus Herdegen T: Pharmakologisch - Diabetes mellitus DAZ 2009; 149 (5) S. 59] DAZ/Gesine Oberst

# Beta-Glucan: Einfluss auf das Mikrobiom

---

Kann Veränderung der **Darmflora**  
durch Hafer- $\beta$ -Glucane verursachen

---

höherer Anteil **Lactobazillen** und  
**Bifidobakterien**

---

Zunahme der kurzkettigen Fettsäure  
**Butyrat**

---

Wie groß der Einfluss ist, ist noch  
unklar

[8]<https://discover-health.center/das-mikrobiom-dreh-und-angelpunkt-der-gesundheit/>

# Blutglukosesenkende Wirkung und Verbesserung der Insulinantwort

Erhöhung der **Viskosität** des **Nahrungsbreis** in Magen und Darm

**Verlangsamung** der **Magenentleerung** und verzögerte Resorption → länger anhaltende **Sättigung**

**Niedriger glykämischer Index** (abgeflachter Blutglukose-Peak)

Einfluss auf das **Mikrobiom** durch **Zunahme** der kurzkettigen Fettsäure **Butyrat** im Dickdarm durch Verzehr von Hafer mit **positive Auswirkungen** auf **Insulinresistenz**

Zerm, R.; Kröz, M. (2018): Hafer bei Typ-2-Diabetes: Eine Renaissance. In: *Zeitschrift für Komplementärmedizin* 10 (02), S. 30–35.

Zerm, R.; Kröz, M. (2014): Hafertage bei Diabetes mellitus Typ 2 und ausgeprägter Insulinresistenz. In: *Ernährung & Medizin* 29 (01), S. 13–15



# Hafer: Fettsäuren und andere Nährstoffe

- Hafer enthält hochwertigen Fettsäuren
- Fettanteil des Hafers besteht zu mehr als Dreiviertel aus ungesättigten Fettsäuren!
  - Ölsäure und Linolsäure wirken regulierend auf Cholesterin- und Blutfettspiegel.
  - Linolsäure begünstigt den Aufbau von Zellmembranen, kann Hautreizungen und Lichtschädigungen der Haut entgegenwirken

		<u>Gehalt in 100 g Flocken</u> Referenzmenge für die Tageszufuhr	Die <u>40 g-Portion</u> Haferflocken deckt die Referenzmenge für die tägl. Zufuhr zu x %:
	Fett	<u>7,0 g</u> max. 70 g	4,0 %
2,5 g Linolsäure 2,8 g Ölsäure	Ungesättigte FS	<u>5,3 g</u> k. A.	k. A.
	Gesättigte FS	<u>1,2 g</u> max. 20 g	2,5 %

# Hafer: Eiweiß

- wichtig für Stoffwechsel, Aufbau von Gewebe und Muskeln, Produktion von Enzymen und Hormonen
- Eiweiß im Hafer hat eine hohe biologische Wertigkeit (60)  
= Hafer-Eiweiß kann effektiv zur Bildung von körpereigenem Eiweiß verwertet werden
- in Kombination mit dem tierischen Eiweiß aus Milch und Milchprodukten wird das hafereigene Eiweiß sinnvoll ergänzt

	<u>Gehalt in 100 g Flocken</u> Referenzmenge für die Tageszufuhr	Die <u>40 g-Portion</u> Haferflocken deckt die Referenzmenge für die tägl. Zufuhr zu x %:
Eiweiß	<u>13,5 g</u> 50 g	10,8 %
Essentielle Aminosäuren	48 % vom Gesamt- Eiweißanteil	k. A.

# Hafertage: Studien

Titel, Autor, Erscheinungsjahr	Teilnehmende	Studientyp	Methodik	Ergebnisse
Zerm et al., 2013	<b>50 Patienten</b> mit DMT2, Insulinresistenz und hohen benötigten Insulindosen (>100 IE/d)	Retrospektive Beobachtungsstudie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 Kohlenhydrateinheiten (z.B. 80 g) Vollkornhaferflocken gekocht und in Wasser oder Brühe</li> <li>• 2 aufeinander folgende Tage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der medianen Insulinsensitivität</li> <li>• Senkung der Insulindosis bei <b>62 %</b> der Patienten</li> </ul>
Lammert et al., 2008	<b>14 Patienten</b> mit unkontrollierten DMT2 und Insulinresistenz (> 1 Insulindosis/ kg KG/Tag)	Prospektive Beobachtungsstudie, unkontrollierte Pilotstudie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2-Tage run-in-Phase mit Diabetes-angepasster Kost</li> <li>• 2 strikte Hafertag</li> <li>• nach Interventionsende erneut ein Tag mit Diabetes-angepasster Kost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Signifikante Reduktion der Blutglucose (<math>p &lt; 0,05</math>)</li> <li>• Insulindosen reduziert um <b>42%</b> (<math>p &lt; 0,001</math>)</li> <li>• <b>Verbesserter HbA1c</b> → Trend (keine Signifikanz)</li> </ul>
Delgado et al., 2019	<b>15 Patienten</b> mit DMT2 <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 Patienten in Interventionsgruppe</li> <li>• 10 Patienten Kontrollgruppe</li> </ul>	Randomisierte, open-label crossover Interventionsstudie	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ablauf wie bei Pilotstudie, aber mit Kontrollgruppe → 5 Tage Diabetes-angepasste Kost</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reduktion Insulindosen um <b>37 %</b> (<math>p &lt; 0,001</math>) in Interventionsgruppe</li> <li>• HbA1c war <b>niedriger 4 Wochen nach Intervention</b> (nicht signifikant)</li> </ul>

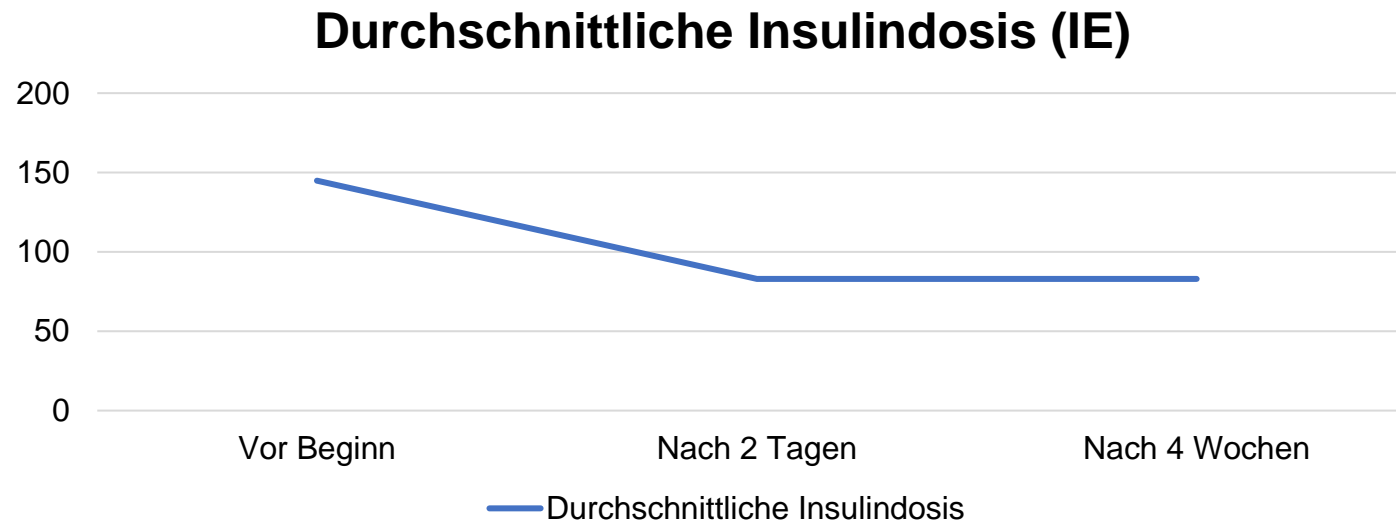
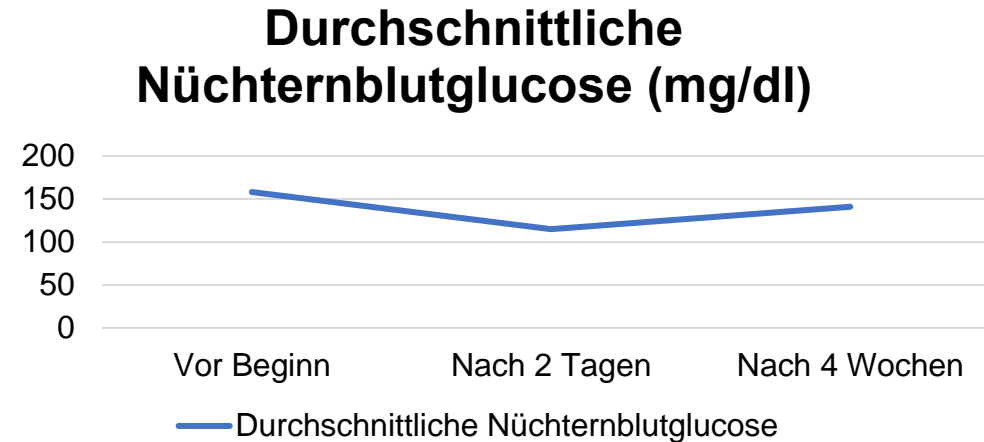
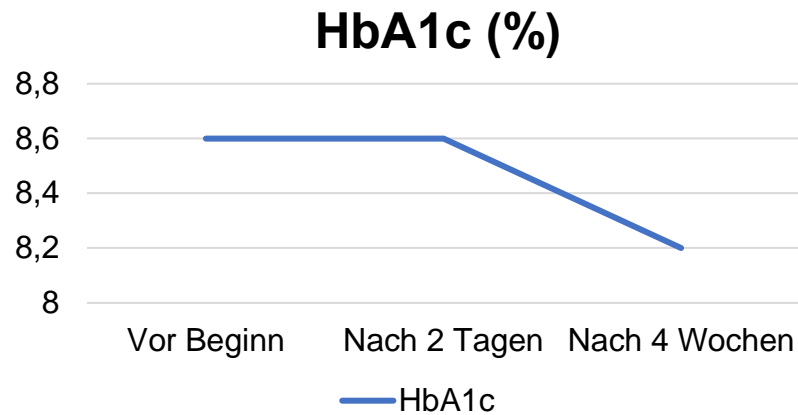
Zerm et al. (2013). Oatmeal diet days may improve insulin resistance in patients with type 2 diabetes mellitus. *Forschende Komplementarmedizin*, 20(6), 465–468.

Lammert et al. (2008). Clinical benefit of a short term dietary oatmeal intervention in patients with type 2 diabetes and severe insulin resistance: a pilot study. *Experimental and Clinical Endocrinology*, 116(2), 132–134.

Delgado et al. (2019). Dietary Intervention with Oatmeal in Patients with uncontrolled Type 2 Diabetes Mellitus - A Crossover Study. *Experimental and Clinical Endocrinology & Diabetes*, 127(9), 623–629.

# Studie: Zwei Hafertage bei Typ-2-Diabetes

- Prospektive Kohortenstudie
- 14 Typ 2-Diabetiker; insulinpflichtig; BMI im Mittel 36
- Haferkur (2 Tage, 1500 kcal/Tag; davon 1100 kcal/d über Haferspeisen; 15 KE/d)



# Anpassung der medikamentösen Therapie während der Hafertage

- Jegliche Anpassungen der medikamentösen Therapie sollten nur in Absprache mit dem Arzt vollzogen werden!!
- Insulindosis bereits zu Beginn der Intervention für nächsten Mahlzeiten um 20-60% reduzieren → Vermeidung Hypoglykämien
- Bei Verwendung von Sulfonylharnstoffen Hafertage nur in Rücksprache mit Arzt oder stationär durchführen → 2-3 Tage vorher absetzen, sonst Gefahr Hypoglykämie
- Andere Antidiabetika → grundsätzlich keine Bedenken für Einsatz von Hafertagen und weitere Verwendung möglich

# Metaanalyse: Metabolische Auswirkungen von Hafer bei Typ 2 Diabetes

## Methodik:

- 16 Studien: 14 kontrolliert und 2 Beobachtungsstudien
- Anzahl der Probanden: 8 bis 260 (je Studie)
- Interventionsdauer: Minimum 1 Mahlzeit; Maximum 12 Wochen

## Ergebnisse:

- Nachweis einer signifikanten Reduktion des HbA1c (0,28 % - 2,22 %) in 3 Studien
- zwei von sieben Studien zeigen eine signifikante Reduktion der Nüchternblutglucose (Senkung zwischen 13 und 34 mg/dl)
- die zwei Beobachtungsstudien zeigen eine Verringerung des mittleren täglichen Insulinmenge (36 IE bis 62 IE) und des mittleren Glukosespiegels (19 bis 43 mg/dl)

# Studie: Effekte von Haferflocken auf Gewicht und HbA1c-Wert bei Typ-2-Diabetes

Randomisierte Kontrollstudie: Erwachsene mit Typ 2-Diabetes und Übergewicht (n=298)

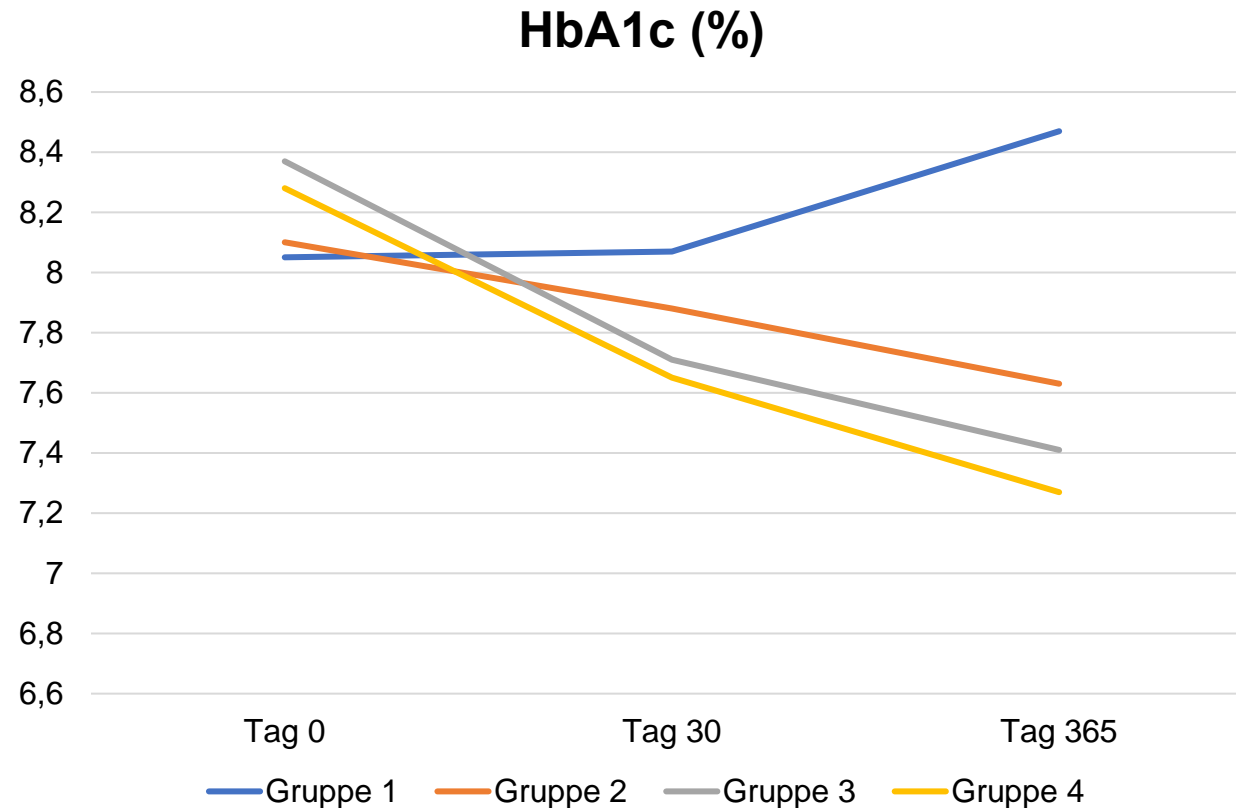
Gruppe 1 (n= 60), normale Gewohnheiten: keine Intervention

Gruppe 2 (n = 79), „gesunde Ernährung“: fettarm, ballaststoffreich

Gruppe 3 (n = 80): „gesunde Ernährung“ mit 50 g Haferflocken

Gruppe 4 (n = 79): „gesunde Ernährung“ mit 100 g Haferflocken

Alle Teilnehmer unter Aufsicht in den ersten 30 Tagen, anschließend für ein Jahr selbstständig weiterzuführen



# Meta-Analyse: Wirkung der Einnahme von Hafer- $\beta$ -Glucan auf die Blutzuckereinstellung und Insulinsensitivität von Diabetes-Patienten

**4 RCTs** wurden eingeschlossen

PatientInnen mit Typ  
2 Diabetes  
- Insgesamt **350**  
**Personen**

Interventionsgruppe:  
Hafer-angereicherter  
Diät

Interventionslänge  
zwischen **3 und 8**  
**Wochen**



# Meta-Analyse: Wirkung der Einnahme von Hafer- $\beta$ -Glucan auf die Blutzuckereinstellung und Insulinsensitivität von Diabetes-Patienten

Einnahme von 2,5-3,5 g Beta-Glucanen pro Tag bewirkte:

Signifikant niedrigere Konzentration an Nüchtern-Plasmaglukose von **9,4 mg/dL ( $p=0,01$ )**

Signifikant niedrigere Konzentration an glykosyliertem Hämoglobin (HbA1c) von **0,21% ( $p=0,03$ )**

Nüchtern-Plasma-Insulin-Konzentration wird **nicht** signifikant gesenkt

# Die strengen Hafertage

nach Carl von Noorden

- 2 bis 4 Hafertage hintereinander
- 3 Mahlzeiten mit jeweils 75 g Haferflocken
- Jede Mahlzeit wird mit 500 ml Wasser oder Brühe zubereitet
- Lediglich die Zugabe von Kräutern oder Gewürzen ist gestattet
- Keine Zugabe von Salz, Zucker oder anderen Süßungsmitteln
- Kein zusätzliches Eiweiß und kein Fett

# Die gemäßigten Hafertage


- 2 Hafertage hintereinander (möglich sind auch 3 Hafertage)
- 3 Mahlzeiten/Tag,
- ca. 200 g Haferflocken/Tag, d.h.
- 60-80 g Haferflocken/Mahlzeit
  - angesetzt mit Wasser, (Instant-)Gemüsebrühe oder leicht gesalzenem Wasser
  - abgeschmeckt mit Süßstoff, Zitronensaft oder Kräutern in kleinen Mengen
  - angereichert mit Gemüse, Beeren (max. 50 g) oder Nüssen (max. 20 g)
- Keine anderen Kohlenhydrate, Fette oder Eiweiß, kein Alkohol

# DER GEMÄSSIGTE HAFERTAG

Der gemäßigte Hafertag bietet mehr Abwechslung als der strenge und ist dabei fast genauso effektiv.

## DURCHFÜHRUNG

- 3 Mahlzeiten mit jeweils 60–80 g Haferflocken
- Jede Mahlzeit wird mit 300–500 ml heißem Wasser oder Brühe zubereitet.
- Die Zugabe von wenig Süßstoff, Zitronensaft und/oder Kräutern ist gestattet.
- Die Hafermahlzeiten werden entweder mit Gemüse (max. 50 g), Beeren (max. 50 g) oder Nüssen (max. 20 g) abgerundet.
- Führen Sie 2 oder 3 Hafertage hintereinander durch.

 keine anderen Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße; kein Alkohol

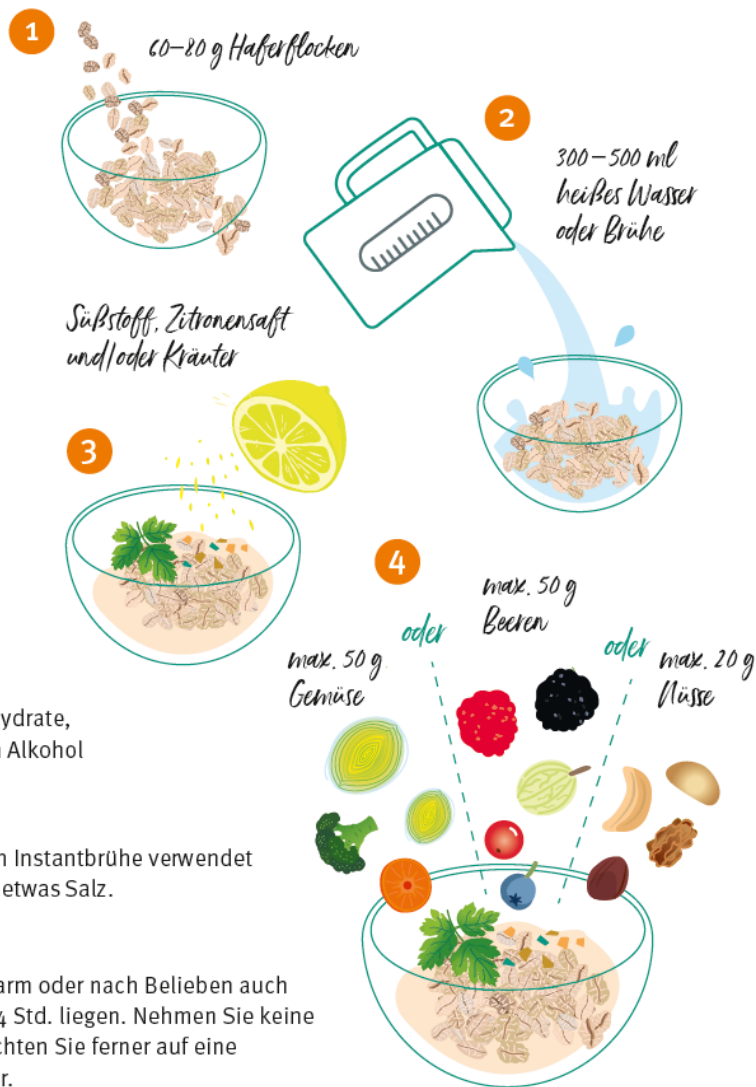
## AUFPEPPEN

Für die Gemüsebrühe kann auch Instantbrühe verwendet werden oder Sie würzen sie mit etwas Salz.

## WAS BEACHTEN?

Genießen Sie die Mahlzeiten warm oder nach Belieben auch kalt, dazwischen sollten mind. 4 Std. liegen. Nehmen Sie keine Zwischenmahlzeiten zu sich. Achten Sie ferner auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

**GUT ZU WISSEN** An einem einzigen strengen oder gemäßigten Hafertag werden 10 g Beta-Glucan und mehr als 20 g Ballaststoffe aufgenommen. Körperliche Aktivität während der Hafertage kann die positive Wirkung verstärken. Achten Sie dabei auf Ihr Befinden und übertreiben Sie es nicht!




# DER INDIVIDUELLE HAFERTAG

Gestalten Sie nach dieser Anleitung Ihren persönlichen individuellen Hafertag, der sich ganz nach Ihren Bedürfnissen und Vorlieben richtet.

## DURCHFÜHRUNG

- 3 Mahlzeiten mit jeweils 60–80 g Haferflocken
- Jede Mahlzeit wird mit 300–500 ml heißer Brühe oder heißem / kaltem Wasser zubereitet.
- Die Zugabe von wenig Erythrit (max. 1 EL), Zitronensaft und/oder Kräutern ist gestattet.
- Die Hafermahlzeit kann mit Gemüse (max. 100 g), Beeren (max. 50 g), Nüssen (max. 20 g), Zartbitterschokolade (mind. 70% Kakaogehalt; max. 5 g) und/oder Haferdrink (max. 100 ml) abgerundet werden.
- Die Kombination von 2–3 Zutaten ist möglich, z. B. Zartbitterschokolade, Nüsse und Haferdrink.

 keine anderen Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße; kein Alkohol

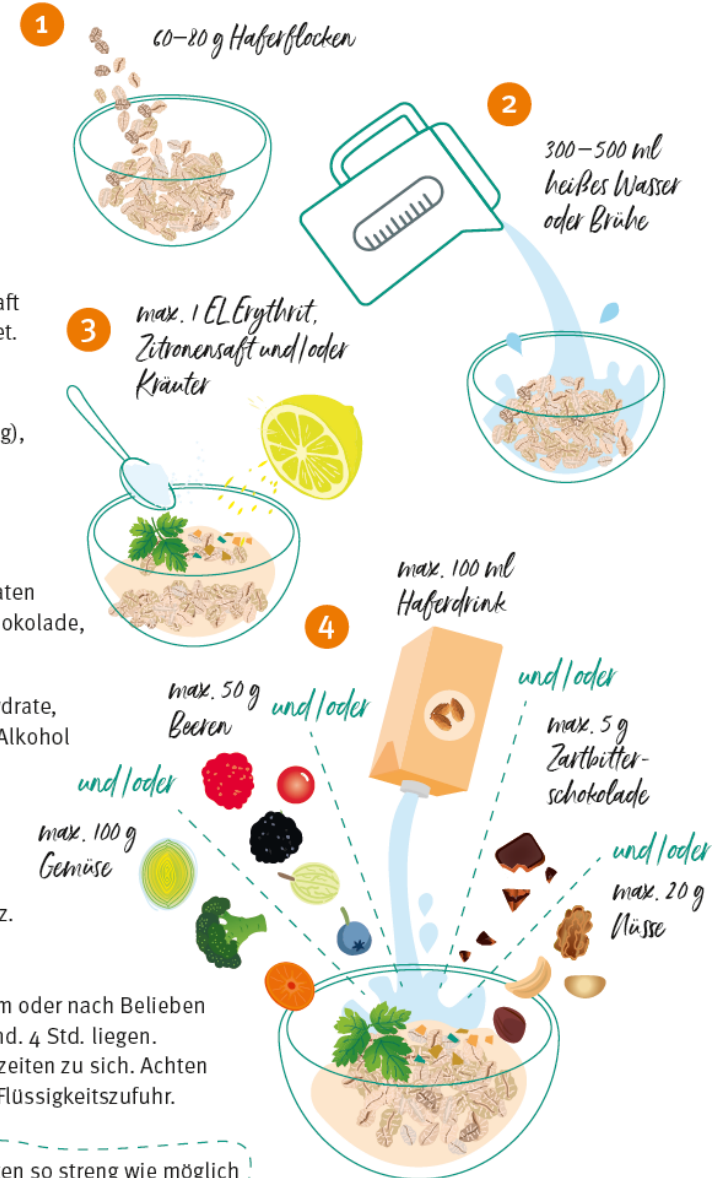
## AUFPEPPEN

Für die Gemüsebrühe kann auch Instantbrühe verwendet werden oder Sie würzen sie mit etwas Salz.

## WAS BEACHTEN?

Genießen Sie die Mahlzeiten warm oder nach Belieben auch kalt, dazwischen sollten mind. 4 Std. liegen. Nehmen Sie keine Zwischenmahlzeiten zu sich. Achten Sie ferner auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

**HINWEIS** Hafertage sollten so streng wie möglich und so schmackhaft wie nötig sein!



# Durchführung eines individuellen Hafertages

- 2 Hafertage hintereinander (möglich sind auch 3 Hafertage)
- 3 Mahlzeiten/Tag
- ca. 200 bis 250 g Haferflocken/Tag, d.h.
- 60-80 g Haferflocken/pro Mahlzeit
  - angesetzt mit Wasser oder Gemüsebrühe
  - abgeschmeckt mit Zitronensaft oder Kräutern in kleinen Mengen oder
  - abgeschmeckt mit **Erythrit** (maximal 1 EL)
  - angereichert mit **rohem Gemüse** (je nach Vorlieben auch bei jeder Mahlzeit)
- zusätzlich bei jeder Mahlzeit möglich:
  - Beeren (max. 50 g)  
oder
  - Walnüsse oder Mandeln (max. 20 g)  
oder
  - **Zartbitterschokolade** (max. 5 g; mind. 70 % Kakaogehalt)  
oder
  - **Hafer- oder Mandeldrink** (max. 100 ml)
- Keine anderen Kohlenhydrate, Fette oder Eiweiß, kein Alkohol

Dr. med. Winfried Keuthage



der Stoffwechsel-Spezialist

# Die HAFERKUR für einen gesunden Stoffwechsel



Natürliche Hilfe bei  
Diabetes, Fettleber und  
Fettstoffwechselstörungen

TRIAS

## Rezeptregister

### A

Apfel-Muffins, luftig leichte 128

### B

Bananenbrot 129  
Bananen-Pancakes 101  
Beerenstark mit Hafer-  
flocken 93  
Bircher-Müsli 101  
Blumenkohl-Bratlinge,  
köstliche 116  
Bratapfel-Porridge 98

### C

Carrot-Cake-Cookies 128

### F

Flotti-Karotti-Porridge 99  
Focaccia-Brötchen, krosse 85

### G

Gemüse-Quiche 111  
Getreidemix-Bratlinge 117

### H

Haferauflauf, fruchtig-  
frischer 132  
Haferbällchen, mediterrane 113  
Hafer-Basisbrot 78  
Haferbissen, nussige 125  
Haferbrot, kerniges 84  
Hafer-Dinkel-Vollkornbrot 79  
Haferdrink 74  
Haferherzen mit Fruchttopping,  
warme 133  
Hafer-Kakao-Aufstrich,  
crunchy 88  
Haferkleie-Brot 83  
Haferklößchen-Suppe 119  
Hafer-Meerrettich-Aufstrich 86  
Hafermehl 74  
Hafer-Möhren-Quark-Brot 83  
Hafer-Pfannkuchen 106  
Haferpizza, ofenfrische 107  
Hafer-Proteinbrot, veganes 80

Hafer-Quark-Brot 79

Haferschnitzel, schmack-  
hafte 110

Haferschrot-Bratlinge mit  
Spinat 118

Hafertage, gemäßigte 72

Hafertage, individuelle 73

Hafertage, strenge 72

Heidelbeer-Porridge 98

### K

Kaffee-Mango-Porridge 99

Kaiserschmarren 135

Kaki-Hafer-Frühstück,  
sonniges 93

Käse-Kürbis-Ecken 112

Kidneybohnen-Frikadellen mit  
Joghurdip 115

Kirsch-Hafer-Joghurt, Schwarz-  
wälder 94

Knabber-Knäckebrot,  
knuspriges 136

Knusper-Granola 100

Krafthappen, Theas 124

Kraftkugeln 125

### L

Lachs-Kartoffel-Suppe 121

### M

Mehlschwitze 75

Möhren-Hafer-Aufstrich 86

Möhren-Hafer-Taler,  
schnelle 118

Muffins, cheesy 137

### O

Omelett, knuspriges  
falsches 110

Orangen-Schoko-Porridge 99

Overnight Oats 96

– Apfel-Zimt-Mandel 97

– Banane-Apfel 97

– Beerenstark 97

– crunchy Cocoa 97

– golden Overnight Oats 97  
– Kakao Nuss 97  
– kernige Overnight Oats 97  
– Strawberry Cheesecake 97

### P

Paprika, gebackene, mit  
Haferfüllung 108

Pestobällchen, locker-flockige  
138

Pfannenbrot aus Hafer-  
flocken 84

Pfannkuchen, herzhaft  
gefüllte 106

Porridge

– Bratapfel-Porridge 98

– Flotti-Karotti-Porridge 99

– Grundrezept 98

– Heidelbeer-Porridge 98

– Kaffee-Mango-Porridge 99

– Orangen-Schoko-Porridge 99

### Q

Quarkfladen, süße, mit  
Haferflocken 103

### R

Reis-Frikadellen, würzige 116  
Ruck-Zuck-Apfelkuchen 129

### S

Schokobrownies, ofen-  
frische 131

Schwarzwälder Kirsch-Hafer-  
Joghurt 94

### W

Walnuss-Hafer-Aufstrich 88  
Walnusskekse, knusprige 126

### Z

Zucchini-cremesuppe 119

# Rezepte mit Hafer

## Grundrezepte mit Variationen

### Overnight Oats

**Grundrezept**

» Overnight Oats sind das perfekte Frühstück für alle Morgenmuffel. Das Rezept wird abends vorbereitet und ist am Morgen fertig zum Genießen.

vegan, glutenfrei  
Für 1 Portion à 230 g  
⌚ 5 Min. + 8–12 Std. Einweichzeit  
50 g kernige Haferflocken • 150 ml Haferdrink • 1 EL Leinsamen • 2 EL Erythrit

- Alle Zutaten miteinander vermengen und abgedeckt kalt stellen.
- Am nächsten Tag genießen.

**Nährwerte pro Portion**  
300 kcal • 9 g F (1,1 g GFS) • 59 g KH • 1 g Z • 10 g BST • 9 g E • 0,2 g Salz • 2,3 g Beta-Glucan



### Crunchy Cocoa

vegetarisch, glutenfrei  
1 TL Kakaopulver • 2 Stk. Zartbitterschokolade • 1 TL Kakaonibs

- Kakaopulver unterrühren. Zartbitterschokolade zerkleinern und mit den Kakaonibs als Topping verwenden.

### Apfel-Zimt-Mandel

vegan, glutenfrei  
1 kleiner Apfel • ½ TL Zimt • ca. 8 Mandeln

- Apfel entkernen und klein schneiden. Alle Zutaten unterrühren.

### Strawberry Cheesecake

vegetarisch  
80 g Erdbeeren • 80 g Mager- oder Speisequark • 1 Msp. gemahlene Vanille • 1 Haferkeks

- Erdbeeren klein schneiden. Quark, Erdbeeren und Vanille unterrühren. Haferkeks zerbröseln und als Topping verwenden.

### Kakao und Nuss

vegan, glutenfrei  
1 TL Rohkakaopulver • 1 TL Nussmus (z. B. aus Haselnüssen; ungesüßt) • ca. 8 Haselnüsse

- Alle Zutaten unterrühren.

### Beerenstark

vegan, glutenfrei  
50 g Heidelbeeren • 50 g Himbeeren • 50 g Erdbeeren

- Alle Zutaten unterrühren. Auch tiefgefrorene Beeren eignen sich, diese vorher auftauen lassen.

### Golden Overnight Oats

vegan, glutenfrei  
½ TL Kurkuma • ½ TL Zimt • 2 TL Goji-Beeren

- Alle Zutaten unterrühren.

### Banane-Apple

vegetarisch, glutenfrei  
½ Apfel • 1 Banane • 60 ml Haferdrink (statt 150 ml im Grundrezept) • 50 g fettarmer Joghurt • 1 TL Zimt • 10 g Walnüsse

- Apfel und Banane klein schneiden. Alle Zutaten für die Oats bis auf die Walnüsse miteinander vermengen. Abgedeckt über Nacht kalt stellen. Klein gehackte Walnüsse als Topping verwenden.

### Kernige Overnight Oats

vegan, glutenfrei  
1 TL Kürbiskerne • 1 TL Sonnenblumenkerne • 1 TL Leinsamen • 2 gehackte Walnüsse • 2 TL Mandelstifte

- Alle Zutaten unterrühren.



## Hafer-Möhren-Quark-Brot

Durch die Möhren und den Quark erhält dieses Brot noch mal ein ganz neues und saftiges Aroma – eine Wohltat für den Gaumen.

vegetarisch, glutenfrei

Für 1 Brot (750 g), je Scheibe 60 g

🕒 10 Min. + 50–60 Min. Backzeit

100 g Möhren • 2 Eier • 250 g Magerquark •  
1 TL Salz • 1 TL Backpulver • 250 g Haferflocken • 25 g Leinsamen

- Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.
- Möhren schälen und fein raspeln. Eier verquirlen, mit Quark, Salz, Backpulver und Möhren vermengen. Haferflocken und Leinsamen gut unterrühren.
- Die Masse in eine Kastenform füllen und 50–60 Min. backen.

### Nährwerte pro Scheibe

115 kcal • 3 g F (0,6 g GFS) • 13 g KH •  
1 g Z • 3 g BST • 6 g E • 0,47 g Salz •  
0,9 g Beta-Glucan

**Variante:** Sie können klein gehackte Walnüsse, Chiasamen, Saaten oder ähnliches hinzufügen. Die Möhren können Sie durch Zucchini ersetzen oder beides mischen.





## Hafer-Möhren-Quark-Brot

Durch die Möhren und den Quark erhält dieses Brot noch mal ein ganz neues und saftiges Aroma – eine Wohltat für den Gaumen.

vegetarisch, glutenfrei

Für 1 Brot (750 g), je Scheibe 60 g

🕒 10 Min. + 50–60 Min. Backzeit

100 g Möhren • 2 Eier • 250 g Magerquark •  
1 TL Salz • 1 TL Backpulver • 250 g Haferflocken • 25 g Leinsamen

• Den Backofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

• Möhren schälen und fein raspeln. Eier verquirlen, mit Quark, Salz, Backpulver und Möhren vermengen. Haferflocken und Leinsamen gut unterrühren.

• Die Masse in eine Kastenform füllen und 50–60 Min. backen.

### Nährwerte pro Scheibe

115 kcal • 3 g F (0,6 g GFS) • 13 g KH •  
1 g Z • 3 g BST • 6 g E • 0,47 g Salz •  
0,9 g Beta-Glucan

**Variante:** Sie können klein gehackte Walnüsse, Chiasamen, Saaten oder ähnliches hinzufügen. Die Möhren können Sie durch Zucchini ersetzen oder beides mischen.

Gemüse erhöht den Ballaststoffgehalt, Möhren tragen zur Versorgung mit Pro-Vitamin A bei

Eier und Quark erhöhen den Proteingehalt im Brot Und sorgen für eine angenehme Konsistenz

Leinsamen sind reich an wasserlöslichen Ballaststoffen und der Omega-3-Fettsäuren ALA  
→ Verwertbarkeit wird durch Schrotten erhöht!



## Knusprige Walnusskekse

Gesunde Nüsse und Hafer mit einer schokoladigen Note – was will man mehr?  
Aber aufgepasst: Diese Kekse machen süchtig.

vegetarisch

Für 25 Stück à 30 g

🕒 20 Min. + 15 Min. Backzeit

- 50 g Dinkel-Vollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Vanille
- 80 g Erythrit
- 125 g Butter
- 100 g gemahlene Walnüsse
- 150 g Haferflocken
- 175 g dunkle Kuchenglasur

- Den Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

- Mehl, Backpulver, Vanille, Erythrit und Butter zu einem Teig verarbeiten. Walnüsse und Haferflocken einarbeiten.

- Aus dem Teig kleine Häufchen stechen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und in ca. 15 Min. goldbraun backen. Abkühlen lassen.

- Währenddessen Kuchenglasur nach Packungsanweisung schmelzen. Die Kekse in die Glasur tunken und trocknen lassen.

### Nährwerte pro Stück

135 kcal • 10 g F (2,9 g GFS) • 12 g KH •  
4 g Z • 2 g E • 0,1 g Salz • 0,3 g Beta-Glucan

**Variante:** Jeder Geschmack ist bekanntlich anders, so schmecken die intensiven Walnüsse bestimmt nicht jedem. Sie können aber einfach durch jede beliebige Nuss ersetzt oder auch mit anderen gemischt werden.



## Knusprige Walnusskekse

Gesunde Nüsse und Hafer mit einer schokoladigen Note – was will man mehr?  
Aber aufgepasst: Diese Kekse machen süchtig.

vegetarisch

Für 25 Stück à 30 g

🕒 20 Min. + 15 Min. Backzeit

- 50 g Dinkel-Vollkornmehl
- 1 TL Backpulver
- ½ TL Vanille
- 80 g Erythrit
- 125 g Butter
- 100 g gemahlene Walnüsse
- 150 g Haferflocken
- 175 g dunkle Kuchenglasur

- Den Ofen auf 180 Grad (Umluft: 160 Grad) vorheizen.

- Mehl, Backpulver, Vanille, Erythrit und Butter zu einem Teig verarbeiten. Walnüsse und Haferflocken einarbeiten.

- Aus dem Teig kleine Häufchen stechen. Diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen und in ca. 15 Min. goldbraun backen. Abkühlen lassen.

- Währenddessen Kuchenglasur nach Packungsanweisung schmelzen. Die Kekse in die Glasur tunken und trocknen lassen.

### Nährwerte pro Stück

135 kcal • 10 g F (2,9 g GFS) • 12 g KH • 4 g Z • 2 g E • 0,1 g Salz • 0,3 g Beta-Glucan

**Variante:** Jeder Geschmack ist bekanntlich anders, so schmecken die intensiven Walnüsse bestimmt nicht jedem. Sie können aber einfach durch jede beliebige Nuss ersetzt oder auch mit anderen gemischt werden.

Vollkornmehl ist reich an Ballaststoffen und Mineralstoffen

Erythrit als Süßungsmittel mit wenig Kalorien (0,2 kcal/g), antikariogen, besser verträglich als andere Zuckeralkohole

Walnüsse sind reich an ALA, Mineralstoffen und Vitamin E (Antioxidans)

Kakao enthält viele antioxidative Flavanoide



## Kidneybohnen-Frikadellen mit Joghurdip

Die Frikadellen sind proteinreich und schmecken auch ohne Fleisch wunderbar. Sie sind schnell zubereitet und der Dip bringt Frische mit.

vegetarisch, glutenfrei  
Für 4 Portionen à 330 g  
🕒 35 Min.

### Frikadellen:

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Möhre
- 15 g Tomatenmark
- 60 g Walnüsse
- 20 g Petersilie
- 250 g gegarte Kidneybohnen, abgetropft

- 250 g gegarte Kichererbsen, abgetropft
- 1 Prise Salz
- Pfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Majoran
- 60 g zarte Haferflocken (oder Hafermehl)
- 4 EL Rapsöl

### Joghurdip:

- 100 g Gurke
- 300 g Naturjoghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Schnittlauchröllchen
- 1 Prise Salz
- Pfeffer

• Alle Zutaten für die Frikadellen bis auf Haferflocken und Öl im Mixer zerkleinern, bis eine homogene Masse entsteht.

• Mit angefeuchteten Händen walnussgroße Bällchen daraus formen, platt drücken und in Haferflocken bzw. Hafermehl wälzen.

• In einer beschichteten Pfanne Rapsöl erhitzen und die Frikadellen darin dunkelbraun anbraten.

• Für den Dip die Gurke raspeln. Alle Zutaten miteinander verrühren.

• Dip und Frikadellen auf einem Teller anrichten und genießen.

### Nährwerte pro Portion

465 kcal • 25 g F (3,7 g GFS) • 39 g KH • 10 g Z • 13 g BST • 18 g E • 1,48 g Salz • 0,7 g Beta-Glucan

**Variante:** Im Joghurdip können statt Schnittlauch auch Minze oder andere Kräuter verwendet werden.



## Kidneybohnen-Frikadellen mit Joghurtdip

Die Frikadellen sind proteinreich und schmecken auch **ohne Fleisch** wunderbar. Sie sind schnell zubereitet und der Dip bringt Frische mit.

vegetarisch, glutenfrei  
Für 4 Portionen à 330 g  
⌚ 35 Min.

### Frikadellen:

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Möhre
- 15 g Tomatenmark
- 60 g **Walnüsse**
- 20 g Petersilie
- 250 g gegarte **Kidneybohnen** abgetropft

- 250 g gegarte **Kichererbsen**, abgetropft
- 1 Prise Salz
- Pfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Majoran
- 60 g zarte Haferflocken (oder Hafermehl)
- 4 EL **Rapsöl**

### Joghurtdip:

- 100 g Gurke
- 300 g Naturjoghurt
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Schnittlauchröllchen
- 1 Prise Salz
- Pfeffer

• Alle Zutaten für die Frikadellen bis auf Haferflocken und Öl im Mixer zerkleinern, bis eine homogene Masse entsteht.

• Mit angefeuchteten Händen walnussgroße Bällchen daraus formen, platt drücken und in Haferflocken bzw. Hafermehl wälzen.

• In einer beschichteten Pfanne Rapsöl erhitzen und die Frikadellen darin dunkelbraun anbraten.

• Für den Dip die Gurke raspeln. Alle Zutaten miteinander verrühren.

• Dip und Frikadellen auf einem Teller anrichten und genießen.

### Nährwerte pro Portion

465 kcal • 25 g F (3,7 g GFS) • 39 g KH • 10 g Z • 13 g BST • 18 g E • 1,48 g Salz • 0,7 g Beta-Glucan

**Variante:** Im Joghurtdip können statt Schnittlauch auch Minze oder andere Kräuter verwendet werden.

reich an Ballaststoffen, Quelle für pflanzliches Protein

Walnüsse sind reich an ALA, Mineralstoffen und Vitamin E (Antioxidans)

reich an Ballaststoffen, Quelle für pflanzliches Protein

ernährungsphysiologisch wertvolles Öl mit einem guten Fettsäurenverhältnis

# Hafer und Kakao: ein Dream-Team!

Träumen Sie auch von Schokoladengenuss ohne Reue? Von Natur aus hat Hafer einen leicht süßlichen Geschmack, der kombiniert mit Zartbitterschokolade oder Kakao wunderbar harmoniert. Perfekt für Naschkatzen, die sich trotzdem gesund ernähren möchten.

## Kakao auf den Teller

Selbst meine individuellen Hafertage erlauben Kakao in Maßen, aber auch außerhalb der Hafertage bietet sich Kakao etwa zum Verfeinern von Pfannkuchen (Seite 106) perfekt an. Dazu mischen Sie einfach etwas Kakaopulver in den Teig. Und wenn Sie süßere Pfannkuchen möchten, können Sie Zartbitterschokolade schmelzen und als Sauce über das Teiggebäck geben. Mittels geraspelter Zartbitterschokolade lässt sich auch mein Granola-Rezept (Seite 100) versüßen und beim bereits leicht süßlichen Hafer-Quark-Brot (Seite 79) können Zartbitterschokotropfen mit in den Teig gegeben werden.

## Woher kommt Kakao?

Kakao ist kein regionales Produkt, sondern wird hauptsächlich in Westafrika angebaut. Greifen Sie am besten auf Produkte mit Fairtrade-Siegel zurück. Dieses gewährleistet, dass fast alle enthaltenen Zutaten fair gehandelt werden und die Bauern vor Ort trotz der schwankenden Weltmarktpreise abgesichert sind.



# Nüsse – knackig und gesund

## Nüsse liefern Biss und Protein ...

Nüsse lassen sich sehr gut mit Hafer kombinieren. Manche schleimig-faden Hafergerichte werden durch die knackig-frischen Nüsse erst zum Genuss. Nüsse sind besonders wichtig in der Ernährung von Vegetariern, da sie eine gute Eiweißquelle mit einer relativ hohen biologischen Wertigkeit darstellen. Spitzenreiter unter den Nüssen ist die Mandel, die zu fast 25 Prozent aus Protein besteht.

## ... und gesundes Fett

Zudem enthalten Nüsse viele einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren und wenig gesättigte Fette (Seite 54). Sie wirken sich dadurch günstig auf unser Herz-Kreislauf-System und unsere Blutfettspiegel aus. Ein besonders vorteilhaftes Fettmuster haben Walnüsse.

## Nüsse helfen beim Abnehmen

Aufgrund ihres hohen Fettanteils haben Nüsse zwar einen hohen Kaloriengehalt, dennoch begünstigen sie eine angestrebte Gewichtsabnahme, vermutlich durch ihren guten Sättigungsgrad. Die DGE empfiehlt, 25 g Nüsse am Tag zu verzehren.

**Beachten Sie:** Kokosnüsse sind eher ungünstig, da sie mehr der schlechten gesättigten Fettsäuren enthalten.



# Abnehmen mit der HAWEI-Methode

- Kombination von **HAFER** und **EIWEIß**
- Hoher Eiweißanteil des Hafers → Erhalt von Muskelmasse & hoher Sättigungsgrad
- Ballaststoff Beta-Glucan → langsamer Blutzuckeranstieg
- Initial zwei Tage hintereinander (Individuelle) Hafertage
- Hoher Eiweißanteil über Milchprodukte (z.B. Magerquark, Eiweißpulver)
- Rezepte enthalten viel Gemüse, frisches Obst und Hülsenfrüchte sowie Raps- und Olivenöl, Fisch, Nüsse, Samen und Saaten
- Dauerhafte Ernährungsumstellung anstelle von Diäten, Gesund und nachhaltig



# Abnehmen mit der HAWEI-Methode

GLUTENFREI

## Lachs-Spinat-Hafer-Auflauf

Der Auflauf ist eine leckere Hauptmahlzeit. Die Haferflocken halten lange satt und der Thymian verleiht dem Gericht eine besondere Note.

Für 1 Portionen á 60g

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

150gr Haferflocken kernig  
oder 2 Tassen Haferkörner

gegart

150ml. Hafersahne

200gr Lachsfilet

1 kleine Zwiebel

350gr Blattspinat

3 Knoblauchzehen

1 TL Gemüsebrühe-Pulver

1 TL Rote Paprikapulver

1 TL Thymian

Prise Pfeffer

1TL Salz

1EL Rapsöl

Für die Hafer-Béchamel-  
sauce:

4 EL Hafermehl

300ml Haferdrink

Prise Salz

1TL Rapsöl

Nährwert pro Portion

340 kcal | 17 g F (63,2 g GFS) |  
32 g KH | 6 g Z | 5 g BST | 14 g E |  
0,2 g Salz | 0,7 g Beta-Glucan

1 Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch putzen, schälen schneiden und anbraten. Lachsfilet in Streifen schneiden und dazugeben. Kurz anbraten und den Spinat dazugeben. Alles gut umrühren und mit Gemüsebrühe Pulver, rotes Paprikapulver, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Hafersahne dazugeben gut durchrühren und bei Seite stellen. In der Zwischenzeit in einem Topf mit dickem Boden das Öl erhitzen und das Hafermehl anrösten - ständig rühren damit es nicht verbrennt.

2 Mit kaltem Haferdrink ablöschen und kräftig weiter rühren bis eine glatte Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Als nächstes schichtweise die Zutaten in einer Auflaufschale verteilen: 3EL Béchamelsauce in eine Auflaufform verteilen, dann eine Schicht Haferflocken gleichmäßig drauf verteilen, 1/3 von der Lachs- Spinat- Mischung drauf geben, glatt streichen und wieder mit 3EL Béchamelsauce abdecken, gefolgt von Haferflocken und Lachs- Spinat Mischung bis diese aufgebraucht wird.

4 Anschließend je eine Schicht Haferflocken und Béchamelsauce darauf verteilen und mit Parmesan Käse drüberstreuen. Bei 180°C Ober- / Unterhitze ca. 30 Mi-



Tipp

Ganze Haferkörner sind sehr nährstoffreich und haben einen um 40 bis 80 Prozent höheren Ballaststoffanteil als Haferflocken.



# Abnehmen mit der HAWEI-Methode



REZEPTE

GLUTENFREI / VEGAN

## HaWei-Quiche

*Dieser leckere Klassiker wurde von meinem Team für so lecker befunden, dass der Teller innerhalb von 10 Minuten leer war.*

**1** Backofen auf 180° C vorheizen. Spargel in Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Abtropfen lassen und mit kaltem Wasser abschrecken lassen, damit die Farbe beibehalten wird.

**2** In der Zwischenzeit Hafermehl mit einem Ei, 50g Magerquark und 1/3 TL Salz zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Anschließend in einer flachen Kuchenform (20cm Durchmesser) dünn ausrollen und bei Seite stellen.

**3** Den restlichen Quark mit den zwei Eiern, Hafersahne und den Gewürzen verrühren. Lachs in kleine Stücke schneiden und mit 1TL Rapsöl scharf anbraten. Spargel und Lachs auf den Teig gleichmäßig verteilen und Eier- Quarkgemisch übergießen.

**4** Auf mittlerer Schiene bei Ober-/ Unterhitze ca. 25 bis 30 Minuten backen.

**Variante:** Außerhalb der Spargelsaison oder je nach Geschmack kann das Gemüse auch variiert werden. Die Quiche schmeckt beispielsweise auch sehr gut mit Brokkoli. Eine frische Salatbeilage passt perfekt zu dieser proteinreichen Mahlzeit.

**Tipp**

Gemüse- sowie Fleischsorten können Sie nach Belieben abändern.

**Für 1 Portionen à 60g**  
**Zubereitungszeit ca. 25 Min.**

150g Hafermehl  
50ml Hafersahne  
150g Magerquark  
125g Lachs  
3 Eier  
400g grüner Spargel oder Brokkoli  
1/2 TL Gemüsebrühe Pulver  
1/2 TL Knoblauchpulver  
1/5 TL Pfeffer  
1/2 TL, Paprikapulver  
1 TL Salz  
2 TL Rapsöl

**Nährwert pro Portion**  
340 kcal | 17 g F (63,2 g GFS) |  
32 g KH | 6 g Z | 5 g BST | 14 g E |  
0,2 g Salz | 0,7 g Beta-Glucan

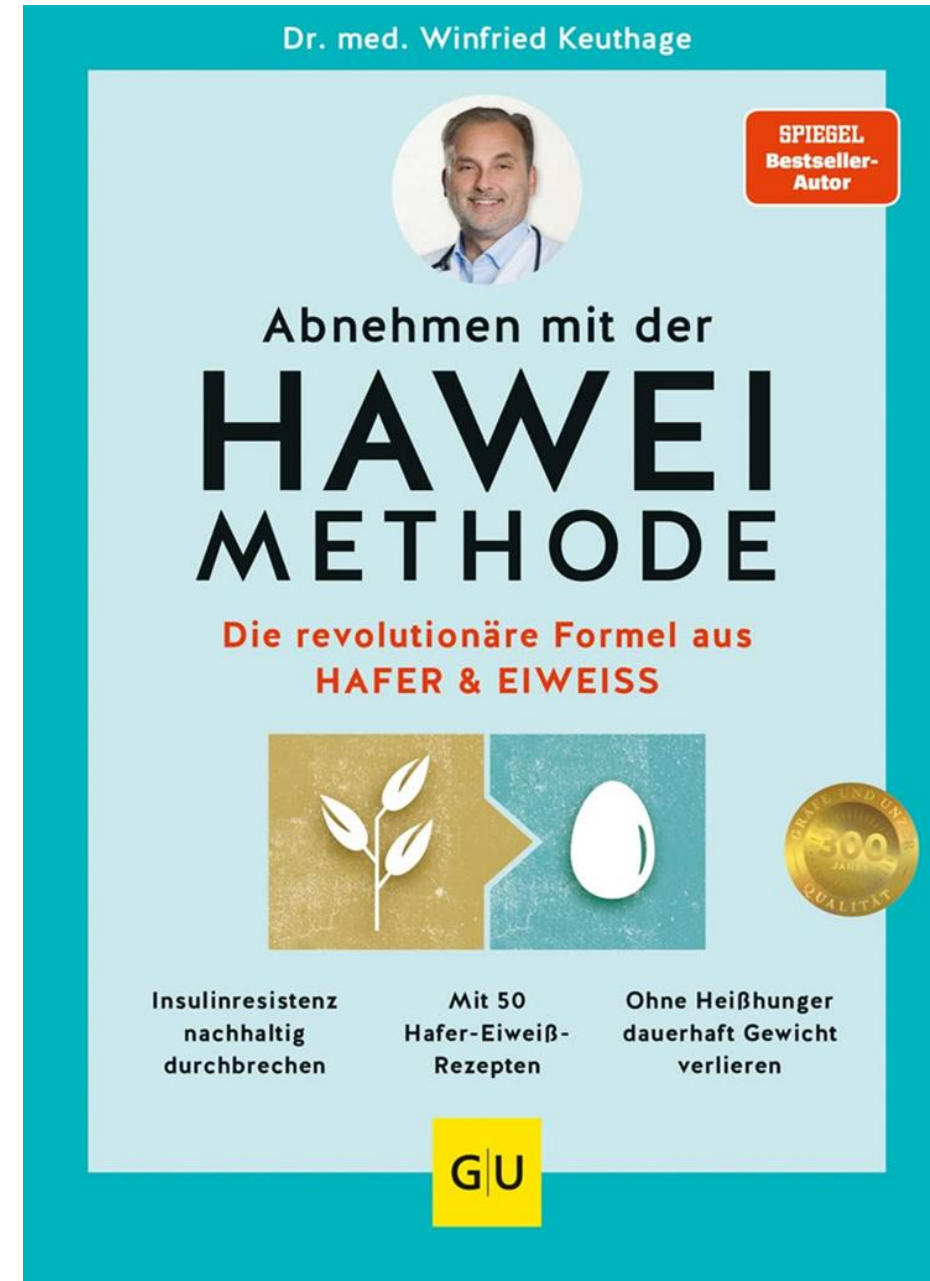
# Abnehmen mit der HAWEI-Methode

Erscheinungsdatum:

17.12.2022

Jetzt vorbestellen

Preis: 19,99€ (Taschenbuch)  
Gräfe und Unzer Verlag



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

## Die Haferkur für einen gesunden Stoffwechsel

Trias Verlag; 144 Seiten;  
17,99€



## Abnehmen mit der HAWEI-Methode

GU Verlag; 178 Seiten;  
19,99€

Erscheint am 17.  
Dezember 2022  
vorbestellbar



Aktuelle Infos und Newsletter unter [www.hafertage.com](http://www.hafertage.com)

