

## Leseprobe



### **Der Hafer-Adventskalender**

Rezepte und Anwendungen aus Klöstern

12 Kalenderblätter, 19,5 x 27 cm, durchgehend farbig,  
Spiralbindung, zum Aufhängen

**ISBN 9783746265315**

Mehr Informationen finden Sie unter [st-benno.de](https://st-benno.de)

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© St. Benno Verlag GmbH, Leipzig 2024

# DER HAFER- ADVENTS- KALENDER

*Rezepte & Anwendungen  
aus Klöstern*



Genussrezepte

## Haferflocken-Zimt-Pancakes

mit Banane

### Zutaten (für 2 Portionen)

2 Bananen	1 Ei
160 g gemahlene Haferflocken oder Hafermehl	1 TL Backpulver
50 ml Kuh- oder Pflanzenmilch	1 TL Zimt
	etwas Öl oder Butter

### Zubereitung

1. Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit der Milch, dem Ei, Backpulver und dem Zimt gut pürieren.
2. Masse kurz stehen lassen, bis sie etwas andickt. Dann Mehl dazu geben und alles zu einer homogenen Masse verrühren.
3. In einer Pfanne etwas Öl oder Butter erhitzen und eine Kelle Teig von beiden Seiten je 2–3 Minuten ausbacken.
4. Die Pancakes sind fertig, wenn sie goldbraun sind und duften. Nach Belieben mit Sirup genießen.



*Um den Pancakes eine süße Abwechslung zu geben, eignen sich Ahornsirup, frisch aufgeschlagene Sahne oder Honig wunderbar.*

### Wussten Sie schon ...?

Für die weihnachtlichen Zimt-Pancakes wird Hafermehl verwendet, was im Unterschied zu Weizenmehl **weniger immunreaktive Gluten-Proteine** enthält und deshalb von Personen mit einer Glutenunverträglichkeit in der Regel besser vertragen werden kann. Oft ist dieses aber teurer als die herkömmlichen Mehle.

Gewusst wie: **Hafermehl kann ganz leicht zuhause hergestellt werden.** Dafür gibt man die Haferflocken oder Haferkleie in eine Küchenmaschine oder in ein hohes Gefäß für den Stabmixer und zerkleinert die Flocken für etwa 30 Sekunden bis zur gewünschten Konsistenz – fertig! Alternativ kann auch eine Kaffee- oder Gewürzmühle zur Hand genommen werden, bei der man den gewünschten Mahlgrad einstellt.

Für ein feineres Mehl eignen sich zarte Haferflocken, die auch »Kleinblatt« genannt werden.





Genussrezepte

## Hafer-Apfel-Smoothie mit Zimt

### Zutaten (für eine Portion)

- 1 Apfel
- 3 EL zarte Haferflocken
- 1 EL Butter oder Kokosfett
- 250 ml Kuh- oder Pflanzenmilch (z. B. Hafer, Mandel)
- ½ TL Zimt
- nach Belieben am Schluss 1 EL Honig, eine Prise Muskatnuss,
- 1 TL Mandelmus

### Zubereitung

1. Die Haferflocken in einem Mixer zu einem feinen Pulver mahlen.
2. Den Apfel gründlich waschen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
3. Die Apfelstücke, gemahlene Haferflocken, Milch und Zimt in den Mixer geben.
4. Auf höchster Stufe mixen, bis der Smoothie eine glatte und cremige Konsistenz hat. In ein großes Glas gießen und schmecken lassen.



*Wird der Smoothie zu cremig, können Sie im Sommer auch 1–2 Eiswürfel mit in den Mixer geben und haben so gleich eine kühle Erfrischung.*

### Wussten Sie schon ...?

Dieser gesunde und leckere Smoothie ist ideal, um kraftvoll in den Tag zu starten, denn er steckt voller guter Inhaltsstoffe.

Die **Haferflocken lassen den Blutzuckerspiegel langsam ansteigen** und schenken dadurch **lang anhaltende Energie**, während der Apfel über 30 Vitamine sowie Ballaststoffe liefert. Die meisten Vitamine und sekundären Pflanzenstoffe liegen wie bei zahlreichen Obst- und Gemüsesorten direkt unter der Schale. Deshalb sollte man Äpfel möglichst mit Schale verzehren.

Die Prise Zimt macht den cremigen Smoothie nicht nur zu einem aromatischen Getränk im Advent, sondern wirkt in Maßen entzündungshemmend und verdauungsfördernd.

Wenn die Haferflocken den Abend zuvor in Wasser eingeweicht und früh morgens verwendet werden, verringert sich ihr schlecht verdaulicher Phytinanteil.

Das macht das Power-Getreide noch verträglicher und unser Körper nimmt die Nährstoffe besser auf.

1. DEZEMBER





Aus der Klosterküche der Abtei Maria Laach

## Hirten-Hafer-Salat

### Zutaten (für 4 Portionen)

200 g Haferkörner  
400 ml Wasser/ Gemüsebrühe  
1 rote Zwiebel  
2 rote Paprika  
½ Salatgurke  
3 Strauchtomaten  
Petersilie & Lauchzwiebel

1 Knoblauchzehe  
1 Packung Fetakäse  
3 EL Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
3 EL Apfelessig  
Salz & Pfeffer

### Zubereitung

1. Der Hafer wird ohne Zugabe von Fett unter Rühren in einem Topf bei leichter Hitze angeröstet. Wenn man ein „Poppen“ hört, wird der Hafer langsam weiter gerührt. Nach etwa einer Minute mit Wasser oder Gemüsebrühe ablöschen und etwa eine Teelöffelspitze Salz hinzufügen. Hitze reduzieren. Den Hafer abgedeckt ca. 30 Minuten lang köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit Tomaten, Gurken, Feta und Paprika in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Den Knoblauch pressen und mit Essig, Zitronensaft und Olivenöl vermischen.
3. Nach dem Kochen den Hafer in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser kurz abschrecken. Mit den vorbereiteten Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Zum Schluss die Kräuter fein hacken, die Zwiebel in Streifen schneiden und auf dem Salat anrichten.

8. DEZEMBER

### Wussten Sie schon ...?

Würziger Fetakäse, aromatische Tomaten und knackige Paprika: Der gesunde Hirten-Hafer-Salat ist eine originelle Interpretation des klassischen Hirtensalats aus der Küche Griechenlands. Dort wird der bunte Bauernsalat, auch Choriatiiki genannt, als Vorspeise, Beilage oder leichte Hauptmahlzeit serviert.

Für die Hafervariante werden ganze Haferkörner gekocht und verwendet, was den Salat zu einer **lange sättigenden Mahlzeit** macht und auch im Advent für die Extra-Portion **Vitamine und Ballaststoffe** sorgt. Denn durch den Erhalt der Randschichten des Korns sind unter anderem mehr **sekundäre Pflanzen- und Mineralstoffe und Spurenelemente** verfügbar.

Auch hier gilt: Das Einweichen über Nacht in kaltem Wasser macht die Haferkörner bekömmlicher.

Im Kloster Maria Laach weiß man den schmackhaften Hafer auch in herzhaften Gerichten zu schätzen.





Anwendungen & Kuren

## Haferkissen

### Materialien (für ein Kissen)

Nähmaschine  
Baumwoll- oder  
Leinenstoff (17 x 15 cm)  
ca. 200 g gewaschene und  
getrocknete Haferkörner

Stecknadeln  
Nähgarn  
Maßband oder Lineal  
Stoffschere  
Nähnadel

### Anleitung

1. Den Stoff auf 17 x 15 cm zuschneiden (Nahtzugabe von 1 cm bereits enthalten). In der Mitte falten, so dass der Stoff passgenau übereinanderliegt.
2. Die Ränder an zwei offenen Seiten mithilfe der Stecknadeln in regelmäßigen Abständen abstecken (eine Seite muss für die Füllung offen bleiben).
3. Die zwei abgesteckten Seiten mithilfe der Nähmaschine zunähen. Den Stoff auf links drehen, sodass die Seiten mit dem Muster nach außen zeigen.
4. Das Kissen mit den Haferkörnern füllen (nicht zu prall) und die offene Seite zunähen.



*Für die Dekoration des Kissens sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt: Bestickt oder hübsch gehäkelt sind die Gesundheitshelfer auch schöne Geschenke. Für mehr Entspannung können sie zusätzlich mit Kräutern wie z. B. Lavendel befüllt werden.*

### Wussten Sie schon ...?

Im Unterschied zu einer gewöhnlichen Wärmflasche haben Körnerkissen einen großen Vorteil: Sie können nicht versehentlich auslaufen und schmiegen sich aufgrund ihrer losen Füllung perfekt an den Körper an. Erhitzt können sie so **gegen Rückenschmerzen, Verspannungen und Muskelkater, Erkältungen und Menstruationsbeschwerden** helfen.

Dafür das Kissen bei 600 Watt für eine Minute in der Mikrowelle erwärmen und den Vorgang so oft wiederholen, bis es die optimale Wärme erreicht hat. Verwenden sollte man für das Körnerkissen jedoch ausschließlich natürliche Materialien wie Baumwolle oder Leinen, um Überhitzung zu vermeiden.

Das Körnerkissen kann aber auch im Gefrierschrank aufbewahrt als Kühlpad genutzt werden. Die »coole« Variante kommt unter anderem bei Zahn- oder Kopfschmerzen, Prellungen und Verstauchungen zum Einsatz.

Gleichzeitig kann der im Kissen enthaltene Hafer durch seinen süßlichen, naturnahen Duft **beruhigend wirken und beim Einschlafen helfen**.

