

Genusskur

SWK „Spätzle“ auf Tirolerisch mit Haferkleie

Die besten und beliebtesten Rezepte der Pilotgruppe



Rezeptsammlung aus Gabis Pilotgruppe
basierend auf Waltrauds Erfahrungen

Überarbeitete Version 3.1

Datum: 15.11.2021

Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG HAFERKLEIE	4
2	BROT / BRÖTCHEN	7
2.1	Eiweißbrot (Grundrezept)	7
2.2	Baguette	8
2.3	Brot/Brötchen mit Colon.....	9
2.4	Eiweißbrot ohne Quark	11
2.5	Apfelbrot	12
3	SUPPEN	13
3.1	Frittatensuppe	13
3.2	Grießnockerlsuppe	14
4	HAUPTGERICHTE	15
4.1	Spätzle (Grundrezept)	15
4.2	Bärlauchspätzle	15
4.3	Spinatspätzle	16
4.4	Käsespätzle	17
4.5	Spinat-Knödel / Bärlauch-Knödel.....	18
4.6	Spinat-Lasagne mit Schafskäse light.....	19
4.7	Pizza.....	20
4.8	Flammkuchen	22
4.9	Zwiebelkuchen.....	24
5	SÜßSPEISEN / NACHSPEISEN	25
5.1	Topfenauflauf.....	25
5.2	Topfen-Zwetschgen-Auflauf.....	26
5.3	Topfen Knödel	27
5.4	Kaiserschmarren.....	28
5.5	Apfel-Quark-Ballen	29
5.6	Pfannkuchen mit Eier-Topfen-Füllung	30
6	KUCHEN	31
6.1	Biskuit-Rolle.....	31
6.2	SWK Kuchen mit Himbeeren und Heidelbeeren	32
6.3	Apfelkuchen	33
6.4	Käsekuchen	34

7	MARMELADEN	35
7.1	Grundrezept Marmelade	35
7.2	Apfel-Zimt-Marmelade	35
7.3	Erdbeer-Rhabarber-Marmelade.....	35
7.4	Beeren-Marmelade	35
8	TIPPS	36
8.1	Haferkleie grob/fein.....	36
8.2	Bezugsquellen für feine Haferkleie	37
8.3	Bio Erythrit	40
8.4	Xucker / Xucker light.....	40
8.5	Magerer Käse	41
8.6	Brötchen aus Brotrezepten	42
8.7	Zwiebeln karamellisieren mit Erythrit	42
8.8	Backofen: Ober-/Unterhitze oder Umluft?.....	42

1 Einleitung Haferkleie

Erklärung zur Haferkleie

Haferkleie oder auch Haferspeisekleie, ist ein spezielles Mühlenerzeugnis, das aus Haferkernen (siehe Saat-Hafer) für die menschliche Ernährung hergestellt wird. Haferkleie ist nicht zu verwechseln mit den Spelzen, die ein Nebenprodukt im Mühlenbetrieb darstellen. Haferkleie entsteht, wenn vom Haferkorn vorrangig die Aleuronschicht (dünne Haut, die den inneren Mehlkörper umschließt), die Kornrandschichten (Samenschale, Fruchtschale) und der Keimling verarbeitet werden.

Gesundheitliche Bedeutung

Der Brennwert von Haferkleie liegt zwischen 1.298 und 1.470 kJ (309 und 350 kcal) pro 100 Gramm. Da Haferkleie vorrangig aus den nährstoffreichen Bestandteilen des Haferkorns besteht, ist der Nährstoffgehalt höher als in anderen Hafervollkornprodukten. Daher eignet sich Haferkleie für eine ausgewogene Ernährung, in der auf die Nährstoffzufuhr geachtet wird. In Haferkleie ist mit 8,1 Gramm auf 100 Gramm fast doppelt so viel Beta-Glucan (löslicher Ballaststoff) enthalten wie in Haferflocken. Daher ist Haferkleie zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bzw. zur Senkung von erhöhten Cholesterinwerten besonders zu empfehlen. Die Fähigkeit des Hafer-Beta-Glucans, Gallensäuren zu binden, führt zur Ausscheidung von Cholesterin, was zur Senkung des Gesamt- sowie LDL-Cholesterinspiegels führt. Hafer-Beta-Glucan bildet im Magen und Dünndarm eine zähflüssige Konsistenz, die eine verlangsamte Resorption der Nährstoffe aus der gelartigen Masse zur Folge hat. Dies führt zu einem weniger starken und zeitverzögerten Anstieg des Blutzuckerspiegels.

Haferkleie kann in Müsli sowie in Joghurt- und Quarkspeisen verwendet werden. Sie ist jedoch auch bei warmen Gerichten sowie in Gebäck und Kuchen einsetzbar. Bei der Verwendung von Haferkleie in der menschlichen Ernährung sollte gleichzeitig auf eine **ausreichende Flüssigkeitszufuhr** geachtet werden, da es sonst, wie allgemein bei ballaststoffreicher Kost, zu Verstopfungen kommen kann.



Martina Reiter



Elke & Wolfgang Hamann



Kuchenbuffet kurtauglich (mit Haferkleie) von Michaela Wolf.

2 Brot / Brötchen

2.1 Eiweißbrot (Grundrezept)

300g feine und grobe Haferkleie nach Belieben mischen

500g Magerquark

6 Eier

1 TL Salz

1 PK Backpulver

1 EL Brotgewürz

Alles zusammen mixen, auf dem Backpapier einen Laib formen und auf ein Backblech legen oder in eine Backform/Kastenform geben.

Bei 200°C im vorgeheizten Backofen ca. 50-60 Min. backen.



Waltraud Kofler

2.2 Baguette

Für den Grundteig:

250g grobe Haferkleie

40g Colon Formula (gibt dem Brot zusätzliche Bindung)

500g Magerquark

6 Eier

1 Packung Weinstein-Backpulver

Salz (nicht zu wenig)

Pfeffer

Zutaten zu einem Teig rühren und 30 Min. stehen lassen.

Mit einem Esslöffel 1 oder 2 Baguettes auf einem Backpapier anrichten.

Bei ca. 200°C ca. 20-25 Min. backen.

Varianten:

In den Teig angeröstete kleine Zwiebelstücke und angeröstete magere Schinkenwürfelchen zugeben und ein paar Schinkenwürfelchen obendrauf streuen.



Sandy Scholz

Anke Schäfer-Delija (Foto)

2.3 Brot/Brötchen mit Colon

Brotrezept:

250g grobe Haferkleie

40g Colon Formula (ca. 3 gehäufte ML; gibt dem Brot zusätzliche Bindung)

500g Magerquark

6 Eier

1 EL Leinsamen (Stabiphase)

1 Pk. Backpulver

Salz (je nach Geschmack auch Kräutersalz)

Pfeffer



Alles verrühren und GANZ WICHTIG (!!!) 30 Min. stehen lassen!!

Backpapier in eine Kastenbackform geben, die Mischung hineingeben und glattstreichen.

In der Stabiphase kann man über das Brot 1 EL Leinsamen verteilen.

Im Backofen bei 200°C

Umluft 30 Min. backen,

danach weitere 20 Min. bei 170°C.

Drück-Probe machen. Wenn noch zu weich, dann noch 10 Min. weiterbacken.

Margit Schelper

Aus dem gleichen Teig können auch Brötchen hergestellt werden.
Die Backzeit verringert sich auf ca. 32 Min.



Margit Schelper

Als weitere Variante gerne als Baguette formen. Dies kann z.B. mit etwas fettreduziertem Käse bestreut werden. Ebenfalls können angeschwitzte Zwiebeln oder fettarme Rohschinkenwürfel dem Teig beigemischt werden.



Margit Schelper

2.4 Eiweißbrot ohne Quark

300g grobe Haferkleie
3 EL Colon Formula
Salz
Gewürze nach Geschmack
1 PK Backpulver

Alle Zutaten vermischen. Dann der Masse noch

300ml Wasser
2 Eier

zufügen, alles erneut vermischen und gut 10 Minuten quellen lassen.

Bei 180°C für ca. 60 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.



Inka Wübbena

Auch dieser Grundteig lässt sich hervorragend zu Brötchen oder Baguette verarbeiten und mit entsprechenden anderen Produkten ergänzen.

Hier z.B. mit fettarmen Reibekäse (Eatlean 3%) bestreut oder mit angeschwitzten Zwiebeln zu einem Zwiebelbaguette.

2.5 Apfelbrot

250g grobe Haferkleie

1 Ei

75g Topfen (oder Magerquark)

1 TL Zimt

90 g Erythrit

2 TL Backpulver

250g zerkleinerte Äpfel

Alles miteinander verrühren und ca. 1 Stunde bei 175°C Ober-/Unterhitze backen.



Nicole Osswald

3 Suppen

3.1 Frittatensuppe

Ein oder mehrere Eier verrühren.

Bodenbedeckt in eine beschichtete Pfanne geben, mit Petersilie, Salz, Pfeffer und Magerkäse bestreuen.

Fertig backen, herausheben, in Streifen schneiden und in die Suppe geben.



Waltraud Kofler

3.2 Grießnockerlsuppe

Eier im Verhältnis 1:1 mit grober Haferkleie abwiegen.

Mit Salz und Muskatnuss würzen und anrühren, ca. 15 – 20 Min. quellen lassen.

In der Zwischenzeit das Wasser zum Kochen bringen, dann Grießnockerl formen und ins wallende Wasser für 15-20 Min. (bis sie schön aufgegangen sind) geben.

Die Grießnockerl rausnehmen und im kalten Wasser abschrecken.

In einem Topf kaltes Wasser für die Suppe aufstellen, mit Suppenwürze und Pfeffer würzen (auf Wunsch Kurkuma in die Suppe, das verleiht der Suppe einen feinen Geschmack).

Grießnockerl dazu und langsam erwärmen. 10 Min. ziehen lassen, wenn die Suppe aufgeköcht ist.



Waltraud Kofler

4 Hauptgerichte

4.1 Spätzle (Grundrezept)

200g gemahlene Haferkleie
250g Magerquark (oder Topfen)
4 Eier
1 Prise Salz
Muskatnuss
weißer Pfeffer



Alles zusammenrühren, ca. 15 Min. ziehen lassen, in kochendes Wasser einschaben (oder mit einem Spätzlewerkzeug), ca. 1 Min. garziehen lassen und abseihen.

Die Spätzle können in der Pfanne erwärmt werden. Man kann sie auch einfrieren oder im Kühlschrank aufbewahren.

Anmerkung: Sollte der Teig nach 15 Minuten Ziehen noch zu flüssig oder zu weich sein, können circa 30-50 g feine Haferkleie hinzugefügt werden. Noch einmal ziehen lassen und dann verarbeiten.

Waltraud Kofler

Tipps:

In der Diätphase mit etwas Wasser oder fettfreie Gemüsebrühe in einer beschichteten Pfanne erwärmen (mit Deckel bei großer Hitze knusprig braten).

Ab der Stabiphase mit dem Lieblingsöl (z.B. Oliven- oder Kokosöl) oder Butter knusprig braten.

Frische Kräuter verleihen den Spätzle einen besseren Geschmack.

4.2 Bärlauchspätzle

In den Teig frischen Bärlauch (Menge je nach Geschmack) einarbeiten.

4.3 Spinatspätzle

350g feine Haferkleie
2 Eier
Salz
500g gedünsteter Blattspinat
50g Wasser

Im Wasserbad zu Spätzle kochen.

400g Champignons mit Zwiebel anbraten, Salz und Pfeffer dazu und 200g Frischkäse 0,2% Fett.

Oben auf die Spätzle und mit 200g Eatlean-Käse (3% Fett) bestreut für 15 Min. bei 180°C backen.



Siiri Jurke

4.4 Käsespätzle

Die Spätzle (→ Menge + Zubereitung siehe Grundrezept) mit 1 Mozzarella light und etwas Eatlean-Käse (3% Fett) bestreuen. Etwas Wasser oder fettfreie Gemüsebrühe hinzugeben.

Darüber (mit Erythrit) karamellierte Zwiebeln.

Für 15 Minuten bei 200°C in den Ofen.

Alternative Käse-Soße: (von Silvia Lusic)

300ml Gemüsebrühe (fettfrei)
200ml ungesüßte Mandelmilch
20g feine Haferkleie
80g Eatlean-Käse
Salz/Pfeffer/Muskatnuss

Die Zutaten der Soße miteinander vermengen und unterrühren aufkochen. Die Soße mit den Spätzle (→ siehe Grundrezept) verrühren, den geriebenen Eatlean-Käse drüber streuen und mit karamellisierten Zwiebeln abdecken.

Für ca. 15 Minuten bei 200°C in den Ofen.



Laura Osswald / Nicole Osswald

4.5 Spinat-Knödel / Bärlauch-Knödel

200g Magerquark

1 Ei

4 bis 5 EL Haferkleie fein oder grob (ggf. eine Scheibe Eiweiß-Brot würfeln und dazu geben)

Alles verrühren.

Den Spinat oder Bärlauch frisch schneiden, in der Pfanne mit Knoblauch andünsten und Salz/Pfeffer sowie ein bisschen Muskatnuss dazu.

Den Teig und den Spinat/Bärlauch am besten mit der Hand vermengen und ein paar Minuten ziehen lassen.

Wasser aufstellen, mit den Knödel für ca. 15 bis 20 Min. köcheln lassen. (Alternativ: über Dampf oder im Dampfgarer).

Anrichten z.B. mit Käse light, Pfifferling-Sauce oder als Beilage.



Maria Müllauer / Nicole Osswald (Foto)

4.6 Spinat-Lasagne mit Schafskäse light

Rezept reicht für ca. 3 Portionen

Für die Lasagneplatten:

130g Haferkleie (gemahlen oder grob)

2 Eier

200g Magerquark

70g Wasser

Salz

Muskat

Für die Fertigstellung der Lasagne:

500g Blattspinat

150g Schafskäse light

Eatlean (fettreduzierter Käse)

Alle Zutaten für die Lasagneplatten miteinander verrühren. Dünn auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und ca. 15-20 Min. bei 180°C backen.

In der Zwischenzeit 500g Blattspinat dünsten und mit Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen.

150g Schafskäse light würfeln.

Den gebackenen Boden zu Platten schneiden. Ein wenig Spinat und Schafskäse in eine Auflaufform geben. Dann abwechselnd mit den Lasagneplatten schichten.

Zum Schluss ein wenig Naturjoghurt mit Salz und Pfeffer gewürzt und obendrauf gestrichen. Ein bisschen geriebenen Eatlean drüber und ab in den Ofen. Ca. 15-20 Min. bei 200°C.



Doris Kriwanek

4.7 Pizza

Teig:

100g feine Haferkleie

2 EL Magerquark bzw. Skyr (stichfester Magerjoghurt) oder 1 Schuss Wasser

2 Eier

Salz

1 TL Backpulver

Verrühren und 15 Min. quellen lassen.

Den Teig auf ein Backblech verteilen und ca. 15 Min. bei 180-200°C vorbacken.

Danach den vorgebackenen Boden nach Wunsch belegen und weitere 15 Min. backen.

Belag: Mit Tomatensauce, Magerkäse und nach Lust und Laune belegen z.B. mit Putenhack, Gemüse, Pilze, magerer Schinken usw.



Waltraud Kofler



Michaela Wolf

Tipp: Anstelle eines Backpapiers kann das Backblech mit etwas Haferkleie bestreut werden. Der Boden löst sich nach dem Backen wunderbar aus der Backform.

4.8 Flammkuchen

Variante 1:

Das Rezept ist für 2-3 Personen.

Zutaten für den Boden:

150g Magerquark
80g gemahlene Haferkleie
1 Ei
1 Rolle Harzer Käse
1 TL Johannesbrotkernmehl
etwas Wasser

Zutaten für den Belag:

2 EL Skyr (stichfester Magerjoghurt) oder Magerquark
1 Zwiebel
50g Rohschinkenwürfel
nach Belieben etwas Eatlean-Käse (3% Fett)

Zubereitung:

Die Zutaten für den Boden bis auf das Wasser vermischen und gut verrühren. Den Harzer-Käse vorher ganz klein schneiden oder am besten alles in einer Küchenmaschine miteinander zu einem Teig verarbeiten. Ggf. mithilfe von etwas Wasser zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.



Den Teig auf einem mit Backfolie belegten Backblech plattdrücken (am besten mit angefeuchteten Händen, schön dünn).

Für den Belag Zwiebel schälen und fein hobeln. Skyr nach Wunsch mit Salz und Pfeffer würzen (wir haben noch etwas Knoblauch beigemischt).

Skyr auf dem Boden verteilen, mit Zwiebeln und Rohschinkenwürfel belegen, ggf. auch mit Eatlean-Käse (3% Fett) bestreuen.

Bei 230°C für ca. 15 Minuten im Ofen backen.

Nicole Osswald

Variante 2:

Das Rezept ist für 1 Person.

Zutaten für den Boden:

2 EL gemahlene Haferkleie

1 Ei

1 Messerspitze Backpulver

etwas Salz.

Zutaten für den Belag:

60g Frischkäse 0,2 %

1 Zwiebel

50g Rohschinkenwürfel

Die Zutaten für den Boden verrühren und dünn (!!!) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben.

ca. 10 Min. bei 180-200°C backen lassen.

Den vorgebackenen Boden umdrehen und mit dem Frischkäse 0,2% bestreichen. Mit mageren Schinkenwürfeln und Zwiebeln belegen und nochmals 15 Minuten weiterbacken.



Weitere Belagvariationen sind natürlich möglich.

4.9 Zwiebelkuchen

Zutaten für den Boden/Rand:

500g Magerquark
200g grobe Haferkleie
4 Eier
1 PK Backpulver
1 TL Salz

Teig in eine 26" Backform oder in mehrere Muffinformen geben und verstreichen; auch am Rand entlang - da die Teigmasse zähflüssig und nicht fest ist - einfach die Masse am Rand mit einem Silikonspatel oder Löffel verstreichen und andrücken.

Zutaten/Zubereitung Zwiebelmasse:

600g Hüttenkäse light
8 Zwiebeln (Gemüsezwiebeln)
3 Eier
100g Katenschinken/Rohschinkenwürfel
Pfeffer, Muskatnuss und Kümmelpulver

Zwiebeln schälen, schneiden (wenn im Mixer oder Thermomix geschnitten, dann Zwiebelflüssigkeit etwas ablaufen lassen), andünsten und mit dem Hüttenkäse, den Eiern und mit dem Katenschinken, Pfeffer, Muskatnuss und Kümmelpulver verrühren und auf den Teig in die Backform geben.



Am besten eignet sich eine Silikonform, da sich anschließend alles rückstandslos aus der Form lösen lässt (Form vorher mit Wasser ausschwenken, damit nichts kleben bleibt).

Anschließend Masse einfüllen und ca. 60 Min. bei 180°C Umluft backen.

Ramona Semmler

5 Süßspeisen / Nachspeisen

5.1 Topfenauflauf

500g Magerquark (Topfen)
4 Eier
ca. 70g gemahlene Haferkleie
70g Erythrit
1 Prise Salz
Saft einer ½ Zitrone
etwas Zimt

Eischnee schlagen, Dotter unterheben, den Rest zusammenrühren und unterheben.

Mit kurgerechtem Obst (je nach Geschmack) verfeinern.

Bei ca. 170°C backen.



Waltraud Kofler

5.2 Topfen-Zwetschgen-Auflauf

5 Eier trennen

Eiweiß mit 1 Prise Salz und 4-5 ML (20cc) Erythrit und 1 ML Stevia schaumig schlagen.

Dotter hinzufügen und dann 750g Magertopfen, ca. 2 ML (60cc) (= ca. 70-80g) grobe Haferkleie einrühren. Zitrone und Vanilleschote hinzugeben.

In eine Auflaufform gießen. Zwetschgen halbieren und darauf verteilen. Mit Erythrit, grober Haferkleie und Zimt bestreuen.

190°C für ca. 40 Min. backen.



Michaela Wolf

5.3 Topfen Knödel



Topfen Knödel

mit Haferkleie, (Nüsse nur Stabiphasen), Erythrit und Zimt oder Früchten aus dem Garten.

500g Magerquark (Magertopfen)

170g gemahlene Haferkleie

1 Prise Salz

2 Eier

1 EL Erythrit

15-20 Min. unter Wasserdampf dünsten.

Frucht-Kompott mit Erythrit süßen oder Apfelkompott dazu reichen.

Waltraud Kofler

5.4 Kaiserschmarren

3 Eier zu Schnee schlagen
die Dotter zugeben
2 EL Magerquark
3 EL gemahlene Haferkleie
Salz
etwas Erythrit
Vanille Aroma unterheben.

Im Backofen für ca. 15 Min. bei 180°C backen, herausnehmen, auseinanderzupfen und fertiggrösten.



Waltraud Kofler

5.5 Apfel-Quark-Ballen

200g Magerquark
150g grobe Haferkleie
Mark einer Vanilleschote
80-100g Erythrit (je nach Geschmack)
2-3 Äpfel in Würfel geschnitten

Alles vermengen und Häufchen auf einem Backblech formen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180°C für 20-25 Min. backen.

Danach mit aus Erythrit hergestelltem „Puderzucker“ bestreuen.



Anke Schäfer-Delija

5.6 Pfannkuchen mit Eier-Topfen-Füllung

Für ca. 4-5 große Pfannkuchen (Palatschinken)

3-4 Eier

4(-5) Messlöffel (60cc) feine Haferkleie

ca. 100 ml (nach Gefühl) Mandelmilch (ungesüßt) oder Magermilch
etwas Salz

Alles gut verrühren, quellen lassen und Pfannkuchen/Palatschinken in beschichteter Pfanne herausbacken.

Füllung:

2 Eier trennen und mit 4-5 Löffel (20cc) Erythrit zu Eischnee schlagen.

Vanillemark dazugeben und die Ei-Dotter einrühren.

500g Magerquark (Magertopfen) mit etwas Zitronensaft cremig rühren und Eischneemasse unterheben.

Pfannkuchen mit etwas Füllung einrollen und in eine feuerfeste Form nebeneinander legen bis die Form vollständig ausgefüllt ist (4-5 große Pfannkuchen).

Die restliche Füllung darüber verteilen und (je nach Geschmack) etwas Erdbeermarmelade über die Masse geben.

Backofen: 185°C Umluft für 25-35 Min. backen (bis es anbräunt).



Michaela Wolf

6 Kuchen

6.1 Biskuit-Rolle

Biskuit-Rolle gefüllt mit Marmelade:



Eischnee von 5 Eiern
1 Prise Salz
etwas Zitronensaft
100g Erythrit

Alles gut verrühren.

Die 5 Eidotter hinzugeben.

150g feine Haferkleie
unterheben.

Bei 190°C Umluft goldbraun
backen.

Mit Marmelade (Frucht nach
Geschmack) bestreichen
und einrollen.

Variation mit Solis Purple
Flash.

Tipp zum Einrollen:

Biskuitboden direkt nach
dem Backen noch heiß
aufrollen und mit einem
feuchten (aber gut
ausgedrückten!!!)

Geschirrtuch abdecken und
abkühlen lassen.

Die Rolle lässt sich wieder
entrollen und anschließend
mit Füllung aufrollen, ohne
zu brechen.

Bei zu viel Hitze während
des Backens entsteht eine
Kruste, die dann bricht.



Waltraud Kofler / Martina Reiter

6.2 SWK Kuchen mit Himbeeren und Heidelbeeren

500g Magerquark

4 Eigelb

Erythrit

3 ML Triple Proteinshake Vanille gesüßt

1 EL Zitronensaft

Zutaten vermengen.

Von 4 Eiern Eischnee schlagen und unterheben.

TK Himbeeren und Heidelbeeren einrühren.

Bei 170°C Ober-/Unterhitze ca. 30 – 45 Minuten backen.



Lisa Gorenflo

6.3 Apfelkuchen

Teig:

6 Eier trennen.

Eiklar mit 1 Prise Salz aufschlagen,

120g Erythrit und

30g Stevia einrühren.

Dotter hinzufügen,

250g feine Haferkleie

mit 1 Pck. Weinsteinbackpulver unterrühren.

Ca. 1kg Äpfel klein schneiden und mit Erythrit und Zimt abschmecken. Grobe Haferkleie (zur Bindung, nach Bedarf) hinzugeben.

Teig auf ein Blech streichen und Äpfel darüber verteilen.

Für ca. 45 Min. bei 180°C Umluft in den Backofen.



Michaela Wolf

6.4 Käsekuchen

Rezept:

1000g Magerquark
200g Frischkäse 0,2% Fett
6 Eier
200g Erythrit
1 Schuss Milch
3-4 EL Triple Protein Shake Vanille (gesüßt)
Zitronensaft von einer Zitrone
Abrieb von einer Bio-Zitrone

Eiweiß steif schlagen. Alle anderen Zutaten mischen. Eischnee unterheben, alles vorsichtig mischen. In eine Backform geben und ca. 45 Min. bei 180°C backen.

Bei mir waren es 60 Minuten.

Die restlichen 15 Minuten habe ich den Kuchen abgedeckt mit Alufolie, damit er nicht schwarz wird.



Margit Schelper

7 Marmeladen

7.1 Grundrezept Marmelade

1000g Frucht mit 100ml Wasser
2-3 TL Agar-Agar (zum Gelieren/alternativ 1 EL Flohsamenschalen)
60g Erythrit (je nach Geschmack und Frucht/gewünschte Süße)

Alles zum Kochen bringen und einkochen lassen.

Im Kühlschrank lagern, da kein Zucker enthalten ist.

7.2 Apfel-Zimt-Marmelade

600g Äpfel schälen und klein schneiden
100-150g Erythrit (je nach Geschmack)
1 TL Flohsamenschalen (oder Agar-Agar)
2 TL Zimt
50ml Wasser

ca. 20 Min. köcheln lassen; dann alles pürieren.

Anstatt Zimt geht auch Vanille oder Zitrone.

7.3 Erdbeer-Rhabarber-Marmelade

400g Erdbeeren und Rhabarber im Topf kochen, dann pürieren
80g Erythrit
1 EL Flohsamenschalen (oder Agar-Agar)
1 Spritzer Zitrone

Alles aufkochen lassen und fertig.

7.4 Beeren-Marmelade

750g Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren (TK)
1-2 EL Wasser
1-2 EL Erythrit

Köcheln lassen bis alles weich ist und dann pürieren.

1 Pck. Agar-Agar mit etwas Orangensaft kalt anrühren und in die Früchte einrühren.

Bei Bedarf (je nach Geschmack) noch etwas Erythrit zugeben und dann in ein Glas mit Schraubverschluss abfüllen.

8 Tipps

8.1 Haferkleie grob/fein

Folgende Faustregel:

Grobe Haferkleie Brot, Grießklößchen, Nockerl, Topfenknödel

Feine Haferkleie Biskuit, Spätzle, Brot

Allgemein darf aber auch abweichend der obenstehenden Faustregel sowohl grobe als auch feine Haferkleie verwendet werden. Dabei gilt: Ausprobieren!

Anmerkung: Die Haferkleie von dmBio ist im Vergleich zu der von Alnatura recht grob → daher perfekt für Nockerl usw. geeignet

Feine Haferkleie kann man selbst herstellen durch Mahlen (z.B. Thermomix, Mr. Magic).



Achtung! Hafermehl ist NICHT erlaubt, da das Hafermehl im Handel aus dem ganzen Korn hergestellt ist nur nicht aus der Kleie!

8.2 Bezugsquellen für feine Haferkleie

Alle der nachfolgenden Bezugsadressen liefern ins europäische Ausland. Die Versandkosten können dann variieren.

Bitte beachten, dass die Preise auf Basis Oktober 2021 eingestellt sind. Dies werden sicher im Zeitverlauf nicht mehr stimmen!

8.2.1 Deutschland, Mühle Schlingemann

Mühle Schlingemann, Hochstraße 2-4, 54731 Waltrop

<https://www.muehle-schlingemann.de>

Mühle Schlingemann
Naturkost • Gartenbedarf • Tiernahrung

Wir sind ein nicht-EG-Öko-Verordnung zertifizierter Betrieb
Für alle Öko-Produkte gilt: EG-ÖKO-006

Mühle Schlingemann s. K. • Hochstraße 2-4 • 45731 Waltrop

Rechnung Nr.: 202153560
Kunden Nr.: 26969595
Rechnungsdatum: 21.09.2021
Liefertermin: 28.09.2021
Unsere USt-IdNr.: DE177893233
Bestellnummer: 479901

Rechnung

Sehr geehrte Damen und Herren,
wir berechnen Ihnen hiermit gemäß Ihrer Bestellung wie folgt:

Artikelnr	Bezeichnung	Einh.	Menge	Einzelpreis	G-Preis €	St.
281603	Haferkleie, fein gemahlen - 2.5 kg	St.	5,00	8,25	41,25	2
	DHL (Versand nach DE: (1 x 13.50 kg)):		1,00	5,49	5,49	2
	5,00 % Rabatt::		1,00	-2,06	-2,06	2
Menge VE: 7,00				Summe in €:	44,68	
				Nettosumme 7% (2) : -41,76	MwSt. 7%	2,92
					Rechnungsbetrag €	44,68

Zahlweise: PayPal
Lieferart: DHL

https://www.muehle-schlingemann.de/advanced_search_result.php?categories_id=0&keywords=haferkleie&inc_subcat=1

Bitte die speziell fein gemahlene Haferkleie bestellen.

8.2.2 Deutschland: Altdorfer Mühle

Altdorfer Mühle GmbH, 71155 Altdorf, bestellung@altdorfer-muehle.com

Altdorfer Mühle GmbH Telefon Telefax www.altdorfer-muehle.com
 71155 Altdorf (0 70 31) 7 42 44-0 (0 70 31) 7 42 44-19 k.r@altdorfer-muehle.com

Betr.: Angebot - Haferkleie und Haferkleie 'gemahlen'

bezugnehmend auf Ihre Anfrage möchte ich Ihnen die gewünschten Preise durchgeben:

abgepackt in	1kg	2,5kg	5kg	12,5kg	25Kg

Haferkleie gemahlen:	4,95€	11,90€	22,70€	54,00€	98,00€
Haferkleie :	4,70€	11,50€	21,50€	52,00€	94,00€

Verpackung + Versandkosten: bis 2Kg (1Kg + Verpackung) 5,80€
 bis 31Kg (inkl. Verpackung) 9,50€

In der Mühle kann man auch **BIO-Qualität** bestellen:

abgepackt in	1kg	2,5kg	5kg	12,5kg	25Kg

Bio-Haferkleie gemahlen:	5,90€	14,25€	27,40€	65,50€	120,00€
Bio-Haferkleie :	5,20€	12,70€	24,00€	57,50€	103,00€

Bestellung bitte an: bestellung@altdorfer-muehle.com
 Neukunden erhalten 10 % Rabatt auf die Gebinde.

Bitte die speziell fein gemahlene Haferkleie bestellen

Angebot vom 25. Oktober 2021 (10.11.2021 für Bio-Haferkleie)

8.2.3 Österreich: Huemer Mühle

Huemer Mühle GmbH, Stern 15, 4950 Altheim - Österreich

anfrage@getreideprodukte.at



Preis (ca.) (Oktober 2021)

25 kg gemahlene Haferkleie ca. 52,-- € zzgl. Versand 8,--

Bitte die speziell fein gemahlene Haferkleie bestellen

8.3 Bio Erythrit

In der SWK erlaubt ist ausschließlich reines Erythrit.

Puderzucker kann man aus Erythrit selbst herstellen (in der Küchenmaschine, z.B. Thermomix pulverisieren).

Bezugsquelle für Bio-Erythrit: www.xylishop.de

Tafelsüße auf Basis von 100% Erythrit

Die Gründer, Rebekka und Ingo stehen mit viel Herzblut hinter ihrer hauseigenen Manufaktur mit angeschlossenem Online-Shop. Ihre Produkte zeichnen sich unter anderem durch Reinheit und Balance im Geschmack aus.

AKTION: Mit dem Gutscheincode **tirolswk** bekommst du 10% auf deinen ersten Einkauf (ausgenommen Sonderangebote).

Unternehmensgeschichte: Hervorgegangen aus der familiären Idee, zahngesunde Süßigkeiten für die eigenen Kinder herzustellen, ist der Xylishop.de vor über 12 Jahren entstanden.

Selbstverständlich kann auch Erythrit anderer Marken verwendet werden. Bei den hochwertigen Produkten der inhabergeführten Manufaktur www.xylishop.de wissen wir jedoch, woher diese kommen – direkt aus unserer Community, daher an dieser Stelle der Vorschlag.

Wichtig ist in jedem Fall, dass es sich um Erythrit handelt.

8.4 Xucker / Xucker light

Eine sehr weit verbreitete und im Einzelhandel leicht erhältliche Variante des Erythrit sind die Produkte der Marke Xucker.

- In der SWK erlaubt ist **nur der Xucker Light (orange)**. Er besteht aus Erythrit. Alle anderen Varianten sind NICHT SWK-tauglich da in ihnen Xylit (Birkenzucker) enthalten ist.



Erythrit



Xylit oder Birkenzucker



Xylit oder Birkenzucker

8.5 Magerer Käse

8.5.1 Käse mager 15% (8,5 % Fett absolut)

Hier: Bezug in Österreich: Spar Marke oder MPPreis



8.5.2 Eatlean-Käse mager (3% Fett absolut)



EATLEAN KÄSE		
Geeignet für Vegetarier		
Zutaten:	Durchschnittliche Nährwerte:	pro 100 g verzehrfertig:
Pasteurisierte Milch,	Brennwert	726 kJ / 172 kcal
Salz, Kartoffelstärke,	Fett	3,0 g
mikrobielles Lab,	davon gesättigte Fettsäuren	1,3 g
Käseerikulturen.	Kohlenhydrate	1,9 g
LAKTOSEFREI	davon Zucker	<0,5 g
*Laktosegehalt: Unter	Ballaststoffe	<0,5 g
0,1 g /100 g	Eiweiß	36 g
Allergiehinweise: Enthält	Salz	2,0 g
Milch		

Fettarmer Käse (Eatlean) mit nur 3% Fett gibt es z.B. bei Kaufland.

Er ist sowohl als Stücker Käse als auch als geriebener Käse erhältlich.

Laktosefrei

8.6 Brötchen aus Brotrezepten

Um aus einem Brotrezept Brötchen herzustellen, bedarf es lediglich weniger Zeit beim Backen (am besten bei 180°C Umluft). Brötchen brauchen in der Regel nur 20 Minuten. **Bei Backpulverrezepten den Ofen am besten ca. 5 Min. vorheizen.**

Tipp: eine kleine Schale mit Wasser in den Ofen stellen, damit sich nicht sofort eine Kruste bildet (man will ja, dass das Brot und die Brötchen aufgehen können).

Ist die Kruste sofort fest, dann gelingt das nicht.

Die Kruste darf später kommen.

8.7 Zwiebeln karamellisieren mit Erythrit

Zwiebeln lassen sich gut karamellisieren, wenn in die Pfanne etwas Erythrit beigefügt wird. Ideal z.B. für Käsespätzle.

8.8 Backofen: Ober-/Unterhitze oder Umluft?

Diese Informationen sind Richtwerte!

Ober- und Unterhitze verwendet man eher bei einem Kuchen (auf der unteren Schiene, damit der Boden fester wird als der Belag; er trocknet nicht aus und bleibt schön saftig).

Umluft wird eher benutzt,

- wenn etwas überbacken werden soll,
- wenn eine größere Menge zubereitet wird und mehrere Bleche gleichzeitig im Ofen benutzt werden!
Bei einem Blech dann in der mittleren Schiene!