



Wolle Flocke

FIT IN DEN TAG!

Wie Du Dich fühlst, kannst Du auch dadurch beeinflussen, was Du isst! Und dafür geben wir Dir hier tolle Tipps! Sicher kennst Du Haferflocken und Müslis, oder? Vielleicht bist Du ja sogar ein echter Müsli-Fan und isst jeden Morgen Müsli zum Frühstück.

Haferflocken enthalten wichtige Nährstoffe. Das sind Eiweiß, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Du brauchst diese Nährstoffe, damit Du Dich in der Schule konzentrieren und viel lernen kannst – und auch damit Du beim Spielen und beim Sport fit und stark bist. Mit einem Frühstücksmüsli bist Du satt und fit für den Tag!

Haben Deine Eltern schon einmal gesagt „Wir sollten mehr Vollkornbrot und so essen!“?

Da haben Deine Eltern Recht! Vollkorn ist wichtig für Kinder und Erwachsene. Du kannst dann sagen: „Ich esse Vollkorn, denn ich esse ja Haferflocken und die sind immer Vollkorn!“



Dein eigenes Hafer-Müsli

In ein leckeres Müsli kommen viele verschiedene Zutaten. Du kannst sie immer wieder neu kombinieren – jeden Tag eine neue Mischung. Hier ein paar Tipps:

- » Basis der meisten Müslis sind kernige oder zarte Haferflocken. Mische sie mit Nüssen, Sonnenblumenkernen, Trockenfrüchten und frischem Obst, ganz so wie Du es lecker findest. Probiere immer wieder etwas Neues und finde Deine Lieblings-Müslis!
- » Natürlich gibt es auch viele fertige Müsli- und Cerealien-Mischungen zu kaufen. Der Vorteil beim Selbermischen ist aber, dass in Deine Mischung nur die Zutaten reinkommen, die Du am liebsten magst!
- » Ab und zu kannst Du einen Esslöffel Haferflocken durch einen Esslöffel knusprige Cerealien ersetzen.
- » Vervollständige Dein Müsli mit Milch, Joghurt oder Quark. Alle drei passen toll zu Haferflocken!



Mach Dein Ding!

MEHR DAZU AUF SETTE 2

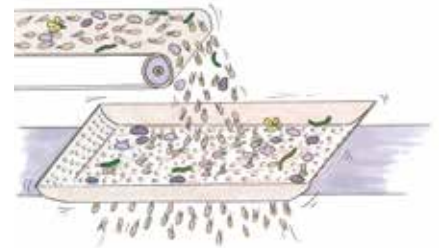
Wie wird aus dem Haferkorn eine Haferflocke?



Das Haferkorn ist von einer Schale umschlossen, die Du nicht essen kannst. Daher wird die Schale, die man Spelze nennt, in einer Schäl­mühle entfernt. Der Schäl­müller, der Mann, der in einer Schäl­mühle arbeitet, sagt: „Das Korn wird entspelzt.“

Wenn die geernteten Haferkörner in der Schäl­mühle angeliefert werden, werden sie zuerst gereinigt, gesiebt und sortiert, damit kleine Steine und Stroh entfernt werden.

1



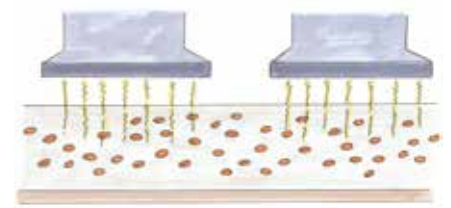
Dann kommen die Körner in eine Schälmaschine, in der sie durch ganz schnelle Drehungen der Maschine an die Außenwand geschleudert werden. An der Wand sitzt ein Ring, beim Aufprall der Körner auf den Ring werden die Spelzen gelöst. Das Korn wird entspelzt, übrig bleibt der Haferkern.

2



Dann geht's weiter. Die Kerne werden mit Wärme behandelt, ähnlich wie in einem Backofen. Diesen Vorgang nennt man Darren. Anschließend werden die Kerne gedämpft, d. h. mit Wasserdampf bedampft, und dann wieder getrocknet. Jetzt sind die Kerne so vorbereitet, dass sie gut zu Flocken ausgewalzt werden können.

3



Wenn Du die zarten Haferflocken magst, dann merke Dir: Für die zarten Flocken wird der ganze Haferkern jetzt in kleine Stücke geschnitten. Die kleinen Stücke nennt man übrigens Grütze.

4



Wenn Du gern kernige Haferflocken isst, dann merke Dir: Für die kernigen Haferflocken wird jetzt der ganze Kern platt gewalzt. Und für die zarten Haferflocken wird nun die Hafergrütze, also die kleinen Stücke, gewalzt.

5



HAFER-BANANEN-MUFFINS

Rezept

Diese Muffins sind ganz einfach zu backen – zusammen mit Deinen Eltern, Deinen Geschwistern oder Freunden. Sie schmecken lecker als Snack in der Schulpause oder beim Sport, sind aber auch toll für einen Kindergeburtstag!

ANLEITUNG:

- 1 Fette die Muffinform ein oder lege sie mit Papierförmchen aus.
- 2 Gib Zucker, Backpulver, Natron, Weizenmehl und Haferflocken in eine Schüssel und vermische alles mit einem Löffel.
- 3 Schneide die Bananen in Stücke. Zerdrücke Bananen, Salz, Ei und Milch mit einer Gabel und verrühre alles zu einer Masse.
- 4 Gib die Bananenmasse und das Rapsöl zu der Mehl-Haferflocken-Mischung und verrühre alles zu einem Teig.
- 5 Fülle den Teig portionsweise mit einem Löffel in die Muffinform. Lasse ihn bei 180 Grad Celsius (Umluft) im Backofen ca. 25 Minuten backen.
- 6 Du musst den Backofen nicht vorheizen. Damit Du den Backofen rechtzeitig ausschaltest, stellst Du am besten eine Eieruhr oder den Timer am Backofen auf 25 Minuten.
- 7 Teste, ob die Muffins fertig gebacken sind. Stecke dazu ein Holzstäbchen in 1–2 Muffins. Wenn kein Teig mehr daran kleben bleibt, sind die Muffins fertig.

ZUTATEN FÜR 12 MUFFINS :

Weiche Butter zum Einfetten der Muffinform (oder 12 Papierförmchen)
100 g Zucker
2 TL Backpulver
1 TL Natron
200 g Weizenmehl Type 405
100 g zarte Haferflocken
1 Prise Salz
1 Ei
½ Tasse Milch
4–5 Bananen (diese müssen sehr reif sein)
3 EL Rapsöl

1 Muffinform für 12 Muffins
evtl. 12 Papierförmchen
1 große Rührschüssel
1 Brettchen
1 flache Schüssel oder 1 großen tiefen Teller
Löffel, Gabel, Messer

Idee:

Du magst Grießbrei und Milchreis? Dann probiere einmal Haferbrei! Einfach Milch mit Haferflocken aufkochen, ziehen lassen und Früchte, Nüsse oder Zimt und Zucker dazugeben!



Spielidee: Spiele mit deinen Freunden oder deiner Familie „Ich packe meinen Koffer und ...“, nur dass der Satz diesmal mit „Ich mache mir ein Müsli und mische ... rein“ beginnt! Viel Spaß!