



Hafer mit WOW

Valentins und Jonas' schöner Haferschleim:

Grundzutaten (für 1 Portion):

- 200 ml Milch
- 3 EL Haferflocken
- 1 EL gequellte Chia-Samen



Verfeinerung:

- Erdbeeren
- Himbeeren
- Ribisel
- Nüsse nach Belieben (Haselnüsse, Walnüsse, usw.)
- Bananen
- Äpfel
- Weintrauben
- Rosinen
- Kokosraspeln
- Gepuffter Quinoa
- Kakao
- Honig
- Zimt

Und so geht's:

Für den Haferschleim die Milch unter Rühren aufkochen. Dann die Haferflocken und die gequellten Chia-Samen dazugeben und solange rühren, bis eine cremige Masse entsteht.

Nun können die restlichen Zutaten je nach Wahl dazugeben werden.

Valentins Tipp: in ein großes Glas zuerst Bananenscheiben, dann Weintrauben und Apfelstückchen geben. Anschließend eine Prise Zimt, gepufften Quinoa und Erdbeeren darauf legen. Nun kommt eine dünne Schicht Honig, bevor das Glas mit dem Haferschleim aufgefüllt wird.

Jonas' Tipp: Zuerst ein Glas mit Weintrauben, Ribiseln und Haselnüssen füllen. Wer mag, kann auch Cashewkerne dazu geben. Nun eine Schicht Haferschleim und oben drauf eine Prise Kakaopulver und ein wenig Honig.

Almas und Amelies Haferflocken-Sandwiches:

Grundzutat:

- Frisches Haferbrot

Für die Verfeinerung:

- Butter
- Schinken
- Käse
- Aufstrich
- Salami
- Tomaten
- Gurken
- Karotten
- Mozzarella
- Hartgekochte Eier
- Ketchup, Mayonnaise oder Senf



Und so geht's:

Das Haferbrot je nach Geschmack mit den Zutaten belegen.

Almas und Amelies Tipp: Das Brot in Scheiben schneiden und dann mit großen Keksausstechern ausstechen. Nun zum Beispiel mit Butter beschmieren und dann mit einer Scheibe Schinken, Käse, Tomate und Ei belegen. Ein Zahnstocher hält das Brot zusammen.

Amelies Tipp: Gemüsespieße dazu servieren. Hier auf einen Spieß abwechselnd Tomate, Ei, Mozzarella und Gurke aufspießen. Vorsichtig salzen.

Ronjas und Tims Monster-Haferflocken-Cookies:

Für die Cookies:

- ½ Banane
- 110 g Butter
- 50 ml Milch
- 250 g Honig (oder Ahornsirup)
- 200 g Mehl
- 1 Prise Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1TL Zimt
- 120 g Haferflocken



Für die Verfeinerung:

- Glasur (z.B. Schokolade)
- Schokolinsen
- Glasur-Stifte
- Nüsse
- Kokosraspeln
- Rosinen
- Cranberrys
- Zuckerstreusel

Und so geht's:

Das Backrohr auf 200°C vorheizen.

Für die Haferflocken-Cookies die Butter in einem Topf erwärmen, bis sie flüssig ist. Diese zusammen mit der halben Banane in eine Schüssel geben und zerquetschen. Hierfür eignet sich eine Gabel. Nun Milch und Honig dazu geben.

Dann Mehl und Backpulver mit Zimt und Salz vermengen. Alles gut umrühren und mit einem Löffel Kleckse auf einem Backblech verteilen.

Backpapier nicht vergessen. Die Haferflocken-Cookies im Backrohr etwa 10 Minuten backen.

Tims Tipp: für den Alex-Cookie Schokoglasur verwenden, zwei Schokolinsen als Augen darauf kleben, für den Mund Mandeln und Haselnüsse verwenden und die Regenbogen-Haare mit Glasur-Stiften auf den oberen Rand des Cookies malen.

Die restlichen Cookies nach Lust und Laune mit den Zutaten belegen. Lustig sind zum Beispiel Emojis.

Alex' lustige Hafermilch:

Zutaten:

- 100 g zarte Haferflocken
- 1 Liter kochendes Wasser

Und so geht's:

Die Haferflocken in einen Topf geben und mit kochendem Wasser übergießen, bis alle Flocken verdeckt sind. Die Masse etwas abkühlen lassen. Anschließend die Haferflocken pürieren und mit Honig und Kakao abschmecken. Jetzt das Gemisch in ein Leinentuch geben. Aufpassen, dass eine Schüssel darunter steht und sanft auspressen. Die gesammelte Flüssigkeit kann noch mit Honig, Zimt oder Vanillepulver verfeinert werden.