



Haferflocken - kohlenhydratreicher Genuss

Woher kommen Haferflocken?

Haferflocken sind Getreideflocken, die aus Saat-Hafer hergestellt werden. Hafer wird in gemäßigtem Klima mit hohen Niederschlägen angebaut. Sein Anbau findet vor allem in den Mittelgebirgen, im Alpenvorland und in Küstenregionen statt. Es wird zwischen kernigen (Großblatt) und zarten (Kleinblatt) Flocken unterschieden. Kernige Flocken werden aus ganzen Haferkernen hergestellt, zarte Flocken aus kleingeschnittenen Haferkernen (Hafergrütze). Außerdem gibt es sofort lösliche Schmelzflocken, die aus gewalztem Hafermehl hergestellt werden.

Inhaltsstoffe der Haferflocken

Ein hoher Anteil an Kohlenhydraten (etwa 70%) und Eiweiß (15%) steckt in den Flocken, Zudem enthalten sie ungesättigte **Fettsäuren**, lösliche Ballaststoffe und Glucane, wie z.B. Lichenin, Vitaminen (B1, B6, E), Zink, Eisen und Calcium.

Aroma der Haferflocken

Haferflocken haben ein nussartiges, wohlschmeckendes Aroma und können in der Küche vielfältig eingesetzt werden – sie gehören deshalb zu den beliebtesten Getreideflocken.

Haferflocken in der Küche:

Haferflocken sind ein fester Bestandteil vieler Müsli und eine Grundlage für das vor allem in Schottland und England beliebte „Porridge“ – in Deutschland besser bekannt als Haferschleim. Die Hafer-Schmelzflocken lösen sich beim Einrühren in der Flüssigkeit sofort auf und sind ohne Kauen trinkbar.

Aber nicht nur in der süßen Küche kommen Haferflocken zum Einsatz, sie können ebenso herzhaft als Bratlinge, deftige Pfannkuchen oder als Panade eingesetzt werden. Haferflocken dienen auch als Bindemittel in Hackbällchen oder Kartoffelklößen.

Haferflocken-Tipp:

Haferflocken eignen sich als Teigalternative für süße und leckere Backwaren.

Diese Zutat ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: