

Haferdrink

Rezept für 4 Gläser

ZUTATEN

1 l stilles Wasser

100 g Haferflocken

1 Prise Salz

Passiertuch oder
engmaschiges Sieb

ZUBEREITUNG

1. Geben Sie das Wasser zusammen mit den Haferflocken und der Prise Salz in einen Behälter.
2. Mixen Sie alles für ca. 2-3 Min. durch, bis eine homogene Masse entsteht. Achten Sie darauf, dass sich die Masse nicht zu stark erwärmt, da sie hierdurch verkleben könnte.
3. Geben Sie nun die Masse durch ein sauberes Passiertuch oder ein engmaschiges Sieb.
4. Im Kühlschrank ist der Haferdrink für ca. 2-3 Tage haltbar.
5. Aus den übriggebliebenen, ausgepressten Haferflocken (Hafertrester) können Sie leckere Haferkekse backen.



Guten Appetit

wünscht die **BASF** Gastronomie

Unser Küchentipp für Sie:

Je weniger Wasser Sie hinzufügen, desto cremiger wird der Drink, sodass Sie diesen auch als Sahne-Alternative verwenden können.

Haferkekse

Rezept für ca. 20 Kekse

ZUTATEN

Hafertrester aus der
Haferdrink-Zubereitung

200 g Haferflocken

1 große, reife Banane

1 EL Speiseöl

ZUBEREITUNG

1. Heizen Sie den Ofen auf 175°C Ober-/Unterhitze vor.
2. Zerdrücken Sie die geschälte Banane mit einer Gabel in einer Schüssel. Geben Sie das Öl, Hafertrester und Haferflocken hinzu und vermischen alles zu einer Masse.
3. Legen Sie ein Backblech mit Backpapier aus. Formen Sie nun kleine Kugeln und legen diese auf das Backblech.
4. Die Kekse im vorgeheizten Ofen für ca. 20 Min ausbacken und abkühlen lassen.



Guten Appetit

wünscht die BASF Gastronomie

Unser Küchentipp für Sie:

Den Hafertrester können Sie auch für Porridge, Dips oder Pfannkuchen nutzen.