# Schwedischer Haferflockenkuchen



Mit einem hohen Anteil an feinen Haferflocken
Beim Recherchieren nach einem Rezept für die Zubereitung eines Kuchens mit einem hohen Anteil an Haferflocken stieß ich auf dieses schwedische Rezept.

Der Anteil ist zwar recht hoch, als er bei anderen Rezepten für z.B. einen Apfel-Haferflocken-Kuchen ist.

Aber man sollte sich schon vorher darüber im Klaren sein, die Zutaten dieses Rezepts betragen zusammengenommen etwa 1/3 der Zutaten, wie sie in einen gewöhnlichen, deutschen Rührkuchen kommen. Der Kuchen wird also nicht sehr hoch und sehr groß, einerlei, ob man die Kasten- oder die Spring-Backform verwendet.

***Zutaten:***

- 50 g Butter
- 200 g feine Haferflocken
- 40 g Mehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 130 g Zucker
- 1 Ei
- 150 ml Milch

***Zubereitung:***

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 5 Min. | Backzeit 30 Min. bei 170 °C Umluft*



Ein kleiner Kuchen
Butter in eine Schale geben, in der Mikrowelle kurz schmelzen und dann kurz abkühlen lassen.

Haferflocken, Mehl, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben und vermengen.

Ei in eine zweite Schüssel aufschlagen. Zucker dazugeben. Mit dem Schneebesen schaumig schlagen. Flüssige Butter langsam darunter rühren. Haferflockenmischung dazugeben und alles mit dem Backlöffel gut verrühren. Milch dazugeben und unterrühren. Masse 30 Minuten quellen lassen.

Kasten-Backform mit dem Backpinsel mit Öl auspinseln.

Teig in die Backform geben, gut verteilen und auf mittlerer Ebene im Backofen die angegeben Backzeit backen.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Aus der Backform nehmen und auf eine Kuchenplatte geben. Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

---

# Haferflocken-Apfel-Bällchen mit Vanille-Sauce



Mit leckerer Vanille-Sauce

Ich hatte schon des öfteren überlegt, was man mit einer Packung feiner Haferflocken wohl so alles zubereiten könne. Außer, sie in einem Müsli mit Milch zu essen.

Aber sie bieten sich ja auch für Kuchen und Desserts an.

Also fand ich beim Recherchieren nach geeigneten Rezepten nicht nur pikante Zubereitungen mit Wurzeln und Gewürzen, sondern auch süße Dessert-Zubereitungen mit Äpfeln.

Also habe ich diese Zubereitung einmal ausgewählt und mir ein eigenes, selbst kreiertes Rezept zusammengebastelt.

Für eine ausgiebige Mahlzeit reichen diese jeweils 10 Bällchen pro Person sicher nicht. Aber als kleine Mahlzeit, bei geringerem Hunger, kann man sie durchaus abends vor dem Fernseher verspeisen.

Beim Frittieren sollte man drauf achten, dass man nicht vorher im gleichen Frittierfett sehr stark gewürzte, herzhafte Zutaten frittiert hat.

Aber auf diese Weise kann man Haferflocken durchaus auch einmal zubereiten und einem leckeren Dessert zuführen.

*Für 2 Personen (etwa 20 Bällchen):*

*Für die Bällchen:*

- 200 g feine Haferflocken
- 2 Äpfel
- 100 g Sesamsaat
- 100 g Leinsamensaat
- 4 Eier
- 50 g Zucker

*Für die Vanille-Sauce:*

- Grundrezept

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 1 Std. | Zubereitungszeit*

*5 Min.*



Mit Haferflocken und Apfel

Äpfel putzen, schälen, Kerngehäuse entfernen und Äpfel vierteln. In der Küchenmaschine fein reiben.

Leinsamen- und Sesamsaat und Haferflocken in einer Getreidemühle fein zu Mehl mahlen.

Eier aufschlagen und in eine Schüssel geben.

Alle anderen Zutaten dazu geben.

Alles gut mit der Hand vermischen und eine halbe Stunde ziehen lassen, damit auch die Haferflocken etwas aufquellen.

Sollte der Teig zu flüssig sein, mit zusätzlichen Haferflocken nachhelfen.

Hände mit etwas Mehl bestäuben und jeweils einen Esslöffel der Masse in den Händen zu einer kleinen Kugel formen. Auf einen großen Teller geben.

Fett in der Fritteuse auf 180 ºC erhitzen.

Bällchen im siedenden Fett etwa 3–4 Minuten frittieren.

Herausnehmen, auf ein Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Parallel dazu die Vanille-Sauce nach dem Grundrezept zubereiten.

Bällchen auf zwei Teller verteilen.

Vanille-Sauce in einer Schale dazu reichen.

Servieren. Guten Appetit!

---

# Haferflocken-Nuss-Kuchen mit ganzen Himbeeren



Leicht bröselig

Mal wieder eine Zweckentfremdung einer Zutat, die normalerweise für andere Speisen verwendet wird. In diesem

Fall eine Tüte mit feinen Haferflocken.

Ich verwende sie einfach als Hauptzutat für einen Rührkuchen. Anstelle des normalerweise verwendeten Weizenmehls.

Der Kuchen gelingt damit zwar. Aber er ist leicht bröselig. Haferflocken haben anscheinend nicht so viel Gluten wie Weizen und sind damit nicht besonders bindend und klebend.

Allerdings zerkleinere ich die Haferflocken noch in der Küchenmaschine zu einem feinen Mehl, als reine Flocken wäre diese Masse zu grob für einen Rührkuchen.

Ein wenig Verfeinerung erhält der Kuchen noch durch eine Packung gemischte Nüsse: Haselnüsse, Mandeln, Walnüsse und Cashewnüsse. Ebenfalls natürlich in der Küchenmaschine fein gehäckselt.

Und als letzte Besonderheit bekommt der Kuchen eine Packung ganze, frische Himbeeren, die nur noch unter den fertigen Rührteig untergehoben werden.

Sie erbringen ein schönes, frisches Geschmackserlebnis, wenn man beim Essen der Kuchenstücke einmal auf eine ganze, saftige Himbeere trifft.

- 400 g feine Haferflocken
- 200 g Nuss-Mischung (1 Packung)
- 250 g Zucker
- 250 g Margarine
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 Päckchen Vanillin-Zucker
- 5 Eier
- 125 g frische Himbeeren (1 Packung)

*Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Backzeit 1 Std.*



Mit saftigen, ganzen Himbeeren

Backofen auf 180 ºC Ober-/Unterhitze erhitzen.

Haferflocken in einer Küchenmaschine zu feinem Mehl zerhäckseln. In eine Schüssel geben.

Nüsse ebenfalls in der Küchenmaschine fein häckseln. Auch in die Schüssel geben.

Eier aufschlagen und zusammen mit dem Zucker in der Küchenmaschine schaumig rühren.

Mehl, Nüsse, Backpulver, Vanillin-Zucker und Margarine dazugeben und alles mehrere Minuten zu einem sämigen Teig verrühren.

Teig in eine Backschüssel geben.

Himbeeren dazugeben und mit dem Backlöffel vorsichtig unterheben.

Backpapier in einer Kasten-Backform auslegen.

Teig hineinfüllen und verteilen.

Backform auf mittlerer Ebene für eine Stunde in den Backofen geben.

Herausnehmen und gut abkühlen lassen.

Backform und Backpapier entfernen.

Kuchen auf eine Kuchenplatte geben.

Stückweise anschneiden und servieren.

Guten Appetit!