

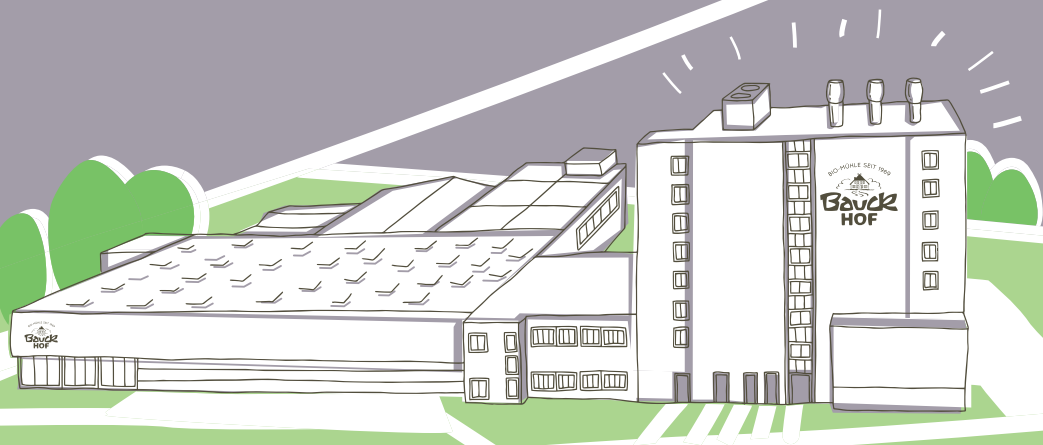
# Haferrezeptheft



BIO-MÜHLE SEIT 1969



# Die neue Bauckhof Hafermühle



glutenfrei



hefefrei



laktosefrei



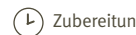
vegan



weizenfrei



eifrei



Zubereitung



Ruhezeit



Backzeit



Abkühlzeit

## Inhaltsverzeichnis

<b>Hafer - unsere große Leidenschaft</b>	<b>4</b>	Erdnuss-Haferflocken-Schnitten	26
<b>Schon gewusst?</b>	<b>6</b>	Müslitardelesettes mit Erdbeeren	27
<b>Frühstück</b>	<b>8</b>	Beeren Porridge Kekse	28
Frühstückspizza	9	Hafer-Dattel Dünen	29
Hafer-Granola	10	<b>Brot &amp; Brötchen</b>	<b>30</b>
Hot Hafer Früchte Bowl	11	Knäckebrød Gold	31
Müsli-Frühstücksbrötchen	13	Wunderbrød vom Blech	32
<b>Hauptgerichte</b>	<b>14</b>	Haferknäckebrötchen	33
Blumenkohlsteaks mit Hafercrunch	14	Flache Haferbrötchen	34
Kabeljau mit Haferkruste und Spargelgemüse	16	Picknickbrot	36
Gemüse Haferschnitte	17	Möhrenbrot	37
Parmesan Porridge	18	<b>Getränke &amp; Snacks</b>	<b>38</b>
Mediterrane Quinoa Bratlinge	19	Hafer-Kokos Flapjacks	39
<b>Kuchen &amp; Desserts</b>	<b>20</b>	Beeren-Müsliriegel	40
Kirsch-Crumble	21	Schoko-Orangen Müslibällchen	41
Kürbismuffins mit Schoko-Müsli Topping	22	Frucht Smoothie	42
Spekulatius Käsekuchen	23	Aprikosen-Kokos Energiekugeln	43
Haferflocken-Bienenstich	24	Hafermilch	44
		<b>Bauckhof Portrait</b>	<b>47</b>
		<b>Hafer-Produktübersicht</b>	<b>49</b>



A photograph of three people walking through a vast field of golden oat stalks. The field is dense and stretches to the horizon. The people are dressed in casual outdoor attire. The overall scene is bright and natural, emphasizing the agricultural theme of the text.

# Hafer – unsere große Leidenschaft

Hier in der Bauckhof Mühle lieben wir Hafer! So sehr, dass wir uns entschlossen haben eine ganz neue Mühle zu bauen, die sich hauptsächlich um dieses Getreide kümmert. Hafer und Bauckhof, dass das passt haben wir schon vor vielen Jahren erkannt. Angefangen hat es mit einigen wenigen Produkten, dann kamen unsere wunderbaren Zartblatt-Müzlis und inzwischen denken wir immer als erstes an Hafer, wenn wir neue Produkte entwickeln. Mit dem Hafer haben wir eine tolle regionale Alternative zu anderen glutenfreien Rohstoffen.

Im Gegensatz zu Reis wächst er direkt vor der Haustür. Das reduziert nicht nur Transportwege, sondern ermöglicht es uns auch mit „unseren“ Landwirten in engem Austausch zu bleiben. Das schätzen wir sehr, denn wir möchten langfristige und faire Partnerschaften, von denen beide Seiten profitieren.

## **Vielseitiges Getreide für die kreative Küche**

Und auch unsere Kunden lieben Hafer. Er ist glutenfrei, hat aber einen klassischen Getreidegeschmack. Hierdurch sind unsere Produkte quasi nebenbei glutenfrei, man merkt es eigentlich gar nicht. Und zusätzlich schafft er einen gesundheitlichen Mehrwert, enthält viele tolle Inhaltsstoffe.

Das Beste ist aber seine Vielseitigkeit. Wir in der Bauckhof Mühle setzen den Hafer ganz bewusst in all seinen unterschiedlichen Facetten ein. Wir spielen mit den verschiedenen Konsistenzen der Groß-, Klein- und Zartblattflocken, arbeiten mit Hafermehl, Haferkleie, Haferschrot, wir kombinieren den Hafer mit vielen weiteren Zutaten. Er ist unendlich vielseitig einsetzbar. Wie vielseitig, das wollen wir mit diesem Rezeptheft zeigen.

Wir freuen uns auf Feedback per Post, per E-Mail oder über unsere Social Media Kanäle.

# Schon gewusst?

## Haferflocken – Großblatt, Kleinblatt, Zartblatt?

Für unsere Großblatt-Haferflocken werden ganze Getreidekörner schonend ausgewalzt. Sie sind im Vergleich zu den Kleinblatt- und Zartblatt-Flocken bissfest und sind für kernige Gerichte zu empfehlen. Bei der Herstellung unserer Kleinblatt-Haferflocken wird das Getreidekorn geschnitten und anschließend schonend ausgewalzt. Im Vergleich zu den Großblatt-Flocken quellen sie leichter auf und haben ein feineres Mundgefühl. Für die Herstellung unserer Zartblatt-Haferflocken wird das Getreidekorn geschnitten, bevor es besonders dünn ausgewalzt wird. Im Vergleich zu den Großblatt- und Kleinblatt-Flocken sind sie sehr zart und dünn, quellen leicht auf und haben ein besonders feines Mundgefühl. Je feiner die Haferflocke desto schneller kommt der klassische Hafergeschmack zur Geltung.



## Glutenfreier Hafer – wie geht das?

Unser glutenfreier Hafer ist keine besondere Sorte, Hafer ist von Natur aus glutenfrei. Es wird aber mit besonderer Sorgfalt in Anbau und in der Verarbeitung gearbeitet, um eine Verunreinigung mit Gluten zu vermeiden. Denn dies ist das Problem bei handelsüblichen Haferprodukten. Der Hafer selbst wird von den meisten Menschen mit Zöliakie vertragen. Wir analysieren sowohl die eingehende Rohware als auch jede abgepackte Charge unserer glutenfreien Haferflocken und der anderen glutenfreien Haferprodukte im eigenen Mühlenlabor auf Glutenfreiheit.







## Frühstückspizza



Zutaten für ca. 2 Portionen:

110 g Bauckhof Hot Hafer Beere, 1 EL geschrotete Chiasamen, 100 ml Pflanzendrink, 1 TL Kokosöl, 1 Prise Zimt, 150 g Quark, ½ Zitrone, 1 Handvoll frische Beeren, 1 Feige, 1 Aprikose

🕒 ca. 10 Min., 🗄️ ca. 15 Min.

### Zubereitung:

1. Hot Hafer mit geschroteten Chiasamen, Pflanzendrink, Kokosöl und Zimt kurz aufkochen, dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben und rund wie einen Pizzaboden gleichmäßig flach streichen. Im Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 15 Minuten backen.
2. Quark mit Schalenabrieb und Saft der Zitrone vermengen, auf die leicht ausgekühlte Müslipizza streichen. Obst vorbereiten, waschen, klein schneiden und auf der Pizza verteilen.

### Serviervorschlag & Variationen

Die Frühstückspizza kann optional mit Nüssen, Kokosraspel, Ahornsirup und mehr garniert werden.



## Hafer-Granola



Zutaten für einen Wochenvorrat für 1 Person:

475 g Bauckhof Haferflocken Großblatt glutenfrei, 50 g pflanzliche Margarine, 5 EL Ahornsirup, 1 TL Zimt, 75 ml Wasser

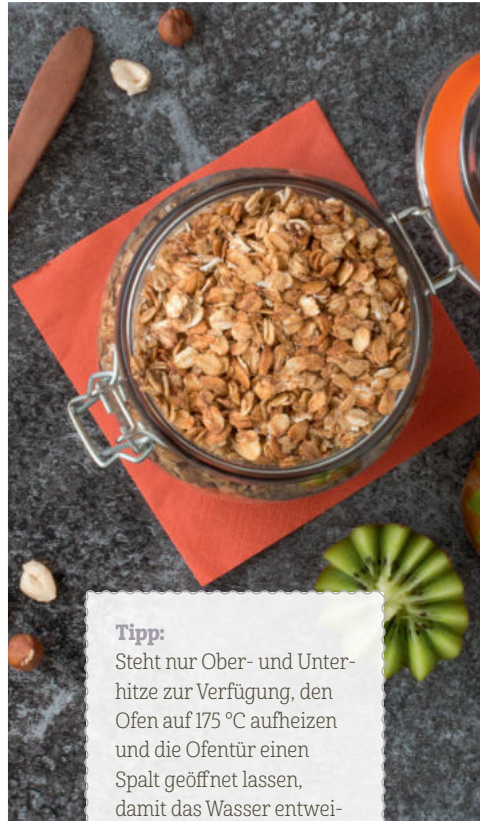
🕒 ca. 10 Min., 📅 ca. 30 Min.

### Zubereitung:

1. Margarine, Ahornsirup, Zimt und Wasser zusammen in einem Topf erhitzen, bis sich alles aufgelöst hat. Die Zutaten mit den Haferflocken mischen und auf ein Backblech verteilen.
2. Die Masse im Backofen bei Umluft 160 °C für 30 Minuten rösten. Zwischendurch die Masse 2–3 Mal umrühren und darauf achten, dass die Ränder nicht zu dunkel werden.
3. Das Hafer-Granola gut abkühlen lassen und in einem luftdichten Gefäß trocken aufbewahren.

### Serviervorschlag & Variationen:

Probiere das Hafer-Granola mal in Ihrem Joghurt oder einfach so mit Milch.



#### Tipp:

Steht nur Ober- und Unterhitze zur Verfügung, den Ofen auf 175 °C aufheizen und die Ofentür einen Spalt geöffnet lassen, damit das Wasser entweichen kann.

## Hot Hafer Früchte Bowl



Zutaten für ca. 4 Portionen:

260 g Bauckhof Hot Hafer Früchte, 800 ml Pflanzendrink nach Wahl, 1 EL Kokosraspel, 2 Bananen, 2 Kiwi, 1 Handvoll Beeren nach Wahl, 1 Handvoll Granola

🕒 ca. 10 Min.

### Zubereitung:

1. Hot Hafer Früchte mit Pflanzendrink und Kokosraspel in einen Topf geben, unter Rühren aufkochen und ca. 5 Minuten quellen lassen.
2. Hot Hafer auf vier Schüsseln verteilen. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Kiwi schälen, dann klein schneiden. Bananen, Kiwi und Beeren auf dem Hot Hafer Porridge anrichten und mit Granola garniert servieren.





## Müsli-Frühstücksbrötchen



### Zutaten für ca. 10–12 Brötchen:

**150 g + 2 EL** Bauckhof Hafer Müzli Fruchtetraum (oder eine andere Hafer-Müslisorte nach Geschmack), **450 g** Bauckhof Dinkelmehl Type 630,  $\frac{1}{2}$  TL Zimt, **1 TL** Salz, **1** Apfel, **300 ml** Buttermilch,  $\frac{1}{2}$  Würfel Hefe, **2 EL** Rapsöl, **2 EL** Ahornsirup

⌚ ca. 25 Min., ⏲ ca. 70 Min., 🍞 ca. 15–20 Min.

### Zubereitung:

**1.** Hafer Müzli Fruchtetraum (150 g) mit Dinkelmehl, Zimt und Salz in eine Schüssel geben und vermengen. Apfel waschen, fein reiben und zu den trockenen Zutaten geben.

**2.** Buttermilch in einem Topf leicht erwärmen (nicht zu hoch erhitzen!), dann die Hefe hineinbröckeln, durch Rühren auflösen. Nun die Hefe-

Buttermilch mit Rapsöl und Ahornsirup zu den trockenen Zutaten geben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort ohne Zug ca. 60 Minuten gehen lassen.

**3.** Teig nach Ende der Gehzeit in 10–12 gleichgroße Brötchen zerkleinern, diese auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen, mit restlichem Dinkel Müzli (2 EL) bestreuen und erneut ca. 10 Minuten gehen lassen.

**4.** Ofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze aufheizen, die fertig gegangenen Brötchen mit einigen Spritzern Wasser befeuchten und ca. 15–20 Minuten backen.

### Servievorschlag & Variationen:

Die Brötchen schmecken besonders gut mit Nussmus und Marmelade bestrichen. Käseliebhaber werden die süßlich-herzhafte Kombination ebenso lieben und auch Aufstriche passen hervorragend zu den leicht süßlichen Brötchen.





# Hauptgerichte

## Blumenkohlsteaks mit Hafercrunch



Zutaten für 3–4 Steaks:

**4 EL Bauchhof Demeter Haferflocken Kleinblatt**,  
**1** Blumenkohl, **1** kleiner Granatapfel, **3 TL** Gewürze  
nach Wahl (z. B. Paprika, Curry, Kurkuma), **1 Prise**  
Salz, **1 Prise** Pfeffer, **2–3 EL** Olivenöl, **1 EL** Butter  
oder Kokosöl, etwas Petersilie

 ca. 45 Min.

**Serviervorschlag & Variationen:**

Dazu passt ein leckerer Dip und  
Baguette oder Reis.



### Zubereitung:

1. Den Blumenkohl waschen und die Blätter entfernen. Aus dem Blumenkohl ca. 2,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Steaks von beiden Seiten mit den Gewürzen, sowie Salz und Pfeffer würzen. Den Ofen auf 220 °C Ober- und Unterhitze / 200 °C Umluft vorheizen.
2. Etwa 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Steaks von beiden Seiten ca. 2 Minuten anbraten, bis sie leichte Roststellen bekommen. Anschließend vom Herd nehmen und mit dem restlichen Olivenöl einpinseln. Das Ganze nun im Ofen für weitere 15 Minuten garen.
3. Dazu die Steaks auf ein Backblech geben oder, wenn ihr eine feuerfeste Pfanne habt, diese in den Ofen stellen. In der Zwischenzeit die Butter bzw. das Kokosfett in einer Pfanne erhitzen und die Flocken hinzugeben und leicht salzen. Alles anbraten, bis die Flocken leicht braun werden und duften.
4. Den Granatapfel entkernen – das geht besonders gut in einer Schüssel mit Wasser, denn so kann es nicht spritzen. Die Petersilie hacken.
5. Den Blumenkohlsteaks aus dem Ofen nehmen und mit den gerösteten Haferflocken, den Granatapfelkernen und der Petersilie garnieren.

### Tipp:

Alternativ können auch die Bauchhof Haferflocken Kleinblatt glutenfrei verwendet werden.



## Kabeljau mit Haferkruste und Spargelgemüse



### Zutaten für 2 Portionen:

**2 EL** Bauckhof Haferflocken Großblatt glutenfrei, **2 EL** Bauckhof Mais-Paniermehl glutenfrei, **220 g** Kabeljau Filet, **500 g** weißer Spargel, **2 TL** körniger Senf, **3–4 EL** Butter, Schnittlauch, **1 Prise** Salz, **1 Prise** Pfeffer

🕒 ca. 70 Min.

### Zubereitung:

1. Den Spargel schälen und die unteren 2 cm abschneiden. Die Stangen in ca. 3–4 cm lange Stücke schneiden. Den Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Den Kabeljau in eine leicht gefettete Auflaufform legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Hafer, Paniermehl und etwa 2 EL weiche Butter in einer Schüssel miteinander vermischen. Den Fisch mit Senf einstreichen und die Haferpanade gleichmäßig darauf verteilen. Das Ganze für 20–25 Minuten im Ofen backen.
3. In der Zwischenzeit den Spargel im Salzwasser für etwa 10–15 Minuten kochen.
4. Die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen, den Spargel abgießen und noch einmal kurz anbraten bis er bissfest ist. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und unterheben.



5. Den Fisch zusammen mit dem Spargel und der Schnittlauchbutter servieren.

### Serviervorschlag & Variationen:

Dazu passen hervorragend Kartoffeln.

## Gemüse Haferschnitte



### Zutaten für ca. 8 Portionen:

**200 g** Bauckhof Haferflocken Großblatt glutenfrei, **100 g** Parmesan,  $\frac{1}{2}$  Bund Petersilie, **1** Zwiebel, **200 g** Karotten, **200 g** Zucchini, **2 EL** Sesam, **3** Eier, **1 Prise** Salz, **1 Prise** Pfeffer

🕒 ca. 15 Min., 🕒 ca. 35 Min.

### Zubereitung:

1. Zuerst den Ofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Parmesan grob reiben. Petersilie von den Stielen abzupfen, grob hacken. Zwiebel abziehen, grob würfeln. Karotten schälen, grob zerkleinern. Zucchini waschen und ebenfalls grob zerkleinern.
2. Parmesan mit Petersilie, Zwiebel, Karotten, Zucchini, Sesam und Haferflocken in einem Standmixer auf höchster Stufe fein hacken.
3. Eier zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und die Masse gründlich vermengen. In eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform geben, glatt streichen (ca. 3 cm dick) und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 35 Minuten backen. Dann in Stücke schneiden und lauwarm oder kalt servieren.

### Serviervorschlag & Variationen:

Dazu passt ein Schmanddip mit frischen Kräutern.



## Parmesan Porridge



### Zutaten für ca. 4 Portionen:

**200 g** Bauckhof Hot Hafer Basis, **1** Avocado, **40 g** getrocknete Tomaten in Öl, **500 ml** Wasser, **40 g** geriebener Parmesan,  $\frac{1}{2}$  Zitrone, **1 Prise** Salz und **1 Prise** Pfeffer, **1 EL** Sesamsamen schwarz und weiß, etwas Petersilie oder Kresse

⌚ ca. 10 Min.

### Zubereitung:

1. Avocado halbieren, von Kern und Schale befreien und das Fruchtfleisch in gleichmäßige Würfel schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden.
2. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, dann vom Herd nehmen, Hot Hafer Basis einrühren und ca. 5 Minuten quellen lassen.
3. Geriebenen Parmesan mit dem Saft der Zitrone unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Parmesan-Porridge auf vier Schüsseln verteilen, mit Avocadowürfeln, getrockneten Tomaten, buntem Sesam und gehackter Petersilie oder Kresse garniert servieren.



## Mediterrane Quinoa Bratlinge



### Zutaten für 12 – 14 Bratlinge

**100 g** Bauckhof Haferflocken Kleinblatt glutenfrei, **60 g** Quinoaflocken, glutenfrei, **1 Prise** Salz und **1 Prise** Pfeffer (je nach Geschmack auch etwas mehr), **200 ml** kochendes Wasser, **2 EL** Tomatenmark, **2 EL** getrocknete, kleingeschnittene Tomaten (in Öl eingelegte Tomaten vorher abtropfen lassen oder mit Küchenpapier abtupfen),  $\frac{1}{2}$  kleine Zwiebel fein gewürfelt oder alternativ eine kleine Knoblauchzehe, fein gehackt, **1 TL** Kräuter (z. B. Pizza-Kräuter oder Oregano)

⌚ ca. 30–40 Min.

### Zubereitung:

1. Haferflocken und Quinoaflocken in einem Behälter vermischen. Das kochende Wasser hinzugeben und mit den Flocken zu einer Masse verrühren.
2. Dann geben Sie Tomatenmark, getrocknete Tomaten, Zwiebeln oder Knoblauch, Salz, Pfeffer und die Kräuter dazu und rühren alles noch einmal gut durch.
3. Die Masse ca. 5–10 Minuten quellen lassen und anschließend kleine Bratlinge formen und in einer vorgeheizten eingefetteten Pfanne von beiden Seiten braun und knusprig braten.

### Tipp:

Das Formen der Bratlinge geht am besten mit leicht angefeuchteten Händen

### Serviervorschlag & Variationen:

Optional 10 g gepuffter Quinoa zu der Haferflocken-Quinoaflocken-Mischung hinzugeben. (Dafür 10 g Quinoaflocken weniger verwenden.)



# Kuchen & Desserts

## Kirsch-Crumble



Zutaten für 4 Personen:

75 g Bauckhof Demeter Haferflocken Kleinblatt,  
50 g Bauckhof Weizenmehl Type 550, 50 g kalte  
Butter, 2 EL Rohrzucker, ½ TL Zimt, 1 Prise Salz,  
600 g süße Kirschen.

🕒 ca. 20 Min., 🍳 ca. 30 Min.

**Zubereitung:**

1. Haferflocken, Mehl, kalte Butter, Zucker, Zimt und Salz mit der Hand so lange kneten bis krümelige Streusel entstehen.
2. Kirschen entkernen und in eine kleine Auflaufform schichten. Die Kirschsicht sollte doppelt so hoch sein wie die Streuselschicht, damit der Crumble nicht zu trocken wird.
3. Zwei Esslöffel Wasser zu den Kirschen geben und mit den Streuseln bedecken.
4. Im vorgeheizten Backofen 10 Minuten bei 200 °C backen. Dann die Temperatur auf 175 °C reduzieren und ca. 20 Minuten weiterbacken. Die Streusel sollten goldgelb sein.

**Serviervorschlag & Variationen:**

Warm mit Eis servieren.



## Kürbismuffins mit Schoko-Müsli Topping



### Zutaten für 12 Muffins:

**80 g Hafer Müsli Schokoknusper, 250 g** Dinkelmehl Type 630, **125 g** weiche Butter, **200 g** Hokkaido Kürbis, **120 g** Zucker, **1 EL** Vanillezucker, **3** Eier, **1/2 TL** Zimt, **1 Pack.** Backpulver, **20 g** flüssige Butter, etwas Zimt und Puderzucker

🕒 ca. 15 Min., 🍰 ca. 25 Min.

### Zubereitung:

1. Den Kürbis mit Schale fein raspeln. Die Butter mit dem Zucker und Vanillezucker cremig rühren. Nach und nach die Eier hinzugeben und alles kräftig aufschlagen. Mehl und Backpulver vermischen und zusammen mit den restlichen Zutaten unterrühren. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
2. Die Butter mit dem Müsli vermischen. Den Teig in eine eingefettete und bemehlte Muffinform geben – alternativ können auch Förmchen verwendet werden. Dabei die Mulden bis knapp unter den Rand befüllen. Das Müsli gleichmäßig darauf verteilen, leicht andrücken und für 25 Minuten backen.
3. Nach dem Abkühlen alles mit etwas Zimt und Puderzucker bestäuben.



## Spekulatius Käsekuchen



### Zutaten für eine 24er Springform:

**1 Pack. Bauchhof Schneller Käsekuchen, 5 EL** Rosinen, **3 EL** Rum, **1 TL** Spekulatiusgewürz

### Klassische Variante:

**125 g** Butter, **4** Eier, **750 g** Quark und der Saft einer halben Zitrone.

### Vegane Version:

**125 g** Margarine, **750 g** Soja-Joghurt und der Saft einer halben Zitrone.

🕒 ca. 15 Min., 🍰 ca. 50–60 Min.

### Zubereitung:

1. Die Rosinen über Nacht im Rum einlegen und am nächsten Tag abgießen.
2. Den Bodenmix mit einem Teelöffel Spekulatiusgewürze vermischen und mit der flüssigen Butter vermengen.
3. Weiter nach Packungsanleitung fortfahren. Die Rosinen unter die fertige Käsekuchenmischung heben und den Kuchen nach Anleitung backen.





# Haferflocken-Bienenstich



Zutaten für eine rechteckige Form ca. 30x25cm (oder 26er-Springform)

## Für den Boden:





**250 g** Bauckhof Mehl-Mix Kuchen,  $\frac{1}{2}$  Würfel frische Hefe oder **1 Pack.** Trockenhefe, **220 ml** lauwarme Milch, **60 g** Bauckhof Kartoffelstärke glutenfrei, **1 EL** gemahlene Flohsamenschalen, **2 Eier**, **40 g** sehr weiche Butter, **40 g** Zucker, **1 Pack.** Vanillezucker

## Für die Haferflocken-Mandeldecke:

**110 g** Bauckhof Haferflocken Großblatt glutenfrei, **60 g** Mandelstifte, **60 g** Butter, **40 g** Zucker, **25 g** Honig, **1 Prise** Salz

## Für die Creme-Füllung:

**400 ml** Milch, **1 Pack.** Vanillepudding, **2 EL** Zucker, **180 g** sehr weiche Butter

-  ca. 30 Min.,
-  ca. 120 Min.,
-  ca. 30–40 Min.
-  ca. 60 Min.



### Tipp:

Wenn Trockenhefe verwendet wird, diese einfach der Mehlmischung hinzufügen. Das Auflösen in Milch ist dabei nicht nötig.

## Zubereitung:

**1.** Zur Vorbereitung für die Cremefüllung den Vanillepudding nach Packungsanleitung, allerdings nur mit 400 ml und 2 EL Zucker, kochen. Den Pudding in eine Schüssel füllen und die Oberfläche direkt mit einer Folie abdecken. Das Abdecken verhindert, dass sich eine Haut bildet. Anschließend auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

**2.** Für den Boden die Hefe mit 1 TL Zucker in der lauwarmen Milch auflösen. Mehl-Mix, Stärke und Flohsamenschalen miteinander vermischen. Die Eier zusammen mit der Butter, dem restlichen Zucker und dem Vanillezucker mit einem Handrührgerät verrühren. Die Hefemischung und den Mehl-Mix hinzugeben und alles für etwa 5 Minuten verkneten.

**3.** Den Boden der Form mit Backpapier auslegen und den Rand einfetten. Den Teig einfüllen und gleichmäßig verteilen. Den Teig abdecken und 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

**4.** Für die Haferflocken-Mandel-Decke Butter, Zucker, Salz und Honig in einem Topf zum Kochen bringen. Die Mandeln und die Haferflocken unterrühren und die Masse vom Herd

nehmen. Die Mischung gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Den Teig bei 180 °C für 30–40 Minuten backen – danach abkühlen lassen.

**5.** Den Kuchen mit einem großen Messer waagrecht halbieren. Die obere Hälfte des Kuchens auf die später gewünschte Größe der Bienenstich-Stückchen zuschneiden. Das verhindert, dass beim späteren Anschneiden die Füllung nach außen gedrückt wird. Die untere Hälfte wird nicht vorgeschritten.

**6.** Für die Cremefüllung die Butter kräftig aufschlagen, bis sie hell wird. Den abgekühlten Pudding esslöffelweise unterrühren. Hierbei ist es wichtig, dass die Butter und der Pudding die gleiche Temperatur haben, damit es nicht zur Klumpenbildung kommt! Die Füllung auf dem Boden verteilen und die zugeschnittenen Deckelstückchen auflegen. Den Bienenstich etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

## Serviervorschlag & Variationen:

Zum Servieren den Bienenstich entlang der vorgeschrittenen Deckelstückchen anschneiden.

## Erdnuss-Haferflocken-Schnitten



Zutaten für ca. 16 Portionen:

Für die Erdnuss-Hafer-Masse:

**220 g** Bauckhof Haferflocken Großblatt, **300 g** ungesalzene Erdnussbutter ohne Zucker, **70 ml** Ahornsirup

Für das Schokotopping:

**100 g** grob zerkleinerte Zartbitter-Kuvertüre, **50 g** ungesalzene Erdnussbutter ohne Zucker

🕒 ca. 15 Min., ⚡ ca. 30–40 Min.

**Zubereitung:**

**1.** Erdnussbutter mit Ahornsirup vermengen und in einem Topf unter gelegentlichem Rühren erwärmen, bis die Masse etwas andickt ist.

**2.** Haferflocken hinzufügen und alles gleichmäßig vermengen. Haferflocken-Erdnussmasse in eine kleine, mit Backpapier ausgelegte Auflaufform füllen und mit den Händen gleichmäßig flachdrücken (etwa 1,5 cm dick).

**3.** Zartbitterkuvertüre für das Schoko-Topping über einem Wasserbad erhitzen, restliche Erdnussbutter hinzugeben, bis sich alles gleichmäßig verbunden hat. Schokotopping gleichmäßig über die Haferflockenmasse gießen und mit einem Teigschaber flach streichen.



### Tipp:

Die Erdnuss-Schnitten können luftdicht verschlossen im Gefrierfach ca. 3–4 Wochen aufbewahrt werden. Einfach nach Bedarf die gewünschte Anzahl aus dem Gefrierfach holen, etwa 15 Minuten auftauen lassen und genießen.

**4.** Erdnuss-Hafer-Ecken für 30–40 Minuten im Gefrierfach oder 1,5 Stunden im Kühlschrank aushärten lassen, dann mit einem scharfen Messer in gleichmäßige Schnitten schneiden.

## Müslitartelettes mit Erdbeeren



Zutaten für 6 Tartelettes:

**180 g** Bauckhof Hafer Müsli (hier Hafer Müsli Knusperart), **3 EL** brauner Zucker, **70 g** flüssige Butter, **350 ml** Milch, **1 Pack.** Puddingpulver Vanille, **6** große Erdbeeren, **½ Pack.** klarer Tortenguss, **1 EL** Zucker, etwas Minze

🕒 ca. 15 Min., 🍲 ca. 60 Min., 🏠 ca. 15–20 Min.

**Zubereitung:**

**1.** Das Müsli mit der Butter und einem Esslöffel braunem Zucker vermischen. Das Ganze auf die sechs Tartelette Förmchen verteilen und mit der Rückseite eines Teelöffels andrücken.

**2.** Die Tartelettes bei 180 °C Ober-/Unterhitze für 15–20 Minuten backen und etwas abkühlen lassen.

**3.** Anschließend den Pudding nach Packungsanleitung mit 350 ml Milch und zwei Esslöffel braunem Zucker kochen. Den warmen Pudding direkt auf die Törtchen verteilen. Alles etwa 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

**4.** Die Erdbeeren putzen, in dünne Scheiben schneiden und fächerartig auf die Törtchen legen. Den Tortenguss nach Packungsanleitung mit einem Esslöffel Zucker zubereiten und die Törtchen damit bepinseln. Zum Schluss ein paar Minzblätter als Deko hinzugeben.





## Beeren Porridge Kekse



Zutaten für ca. 15 – 20 Cookies:

**300 g** Bauchof Hot Hafer Beere, **3 EL** Kokosraspel, **1 Prise** gemahlene Vanille, **1 Prise** Salz,  $\frac{1}{2}$  Zitrone, **120 g** Margarine oder Kokosöl, **90 g** Ahornsirup

🕒 ca. 15 – 20 Min., 🗄️ ca. 15 Min.

**Zubereitung:**

1. Hot Hafer Beere mit Kokosraspel, gemahlener Vanille und Salz in eine Schüssel geben und vermengen.
2. Schale der Zitrone abreiben, Saft auspressen. Beides zu den trockenen Zutaten geben.
3. Margarine oder Kokosöl in einem Topf schmelzen, mit dem Ahornsirup zu den trockenen Zutaten geben und gut vermengen. Etwa 5–10 Minuten quellen lassen.
4. Aus der Masse mit den Händen kleine Cookies formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 15 Minuten backen.



## Hafer-Dattel Dünen



Zutaten für 15 – 20 Kekse:

**200 g** Datteln ohne Steine, **125 g** Butter oder Margarine, **250 g** Bauchof Haferflocken Kleinblatt glutenfrei, **50 g** Rohrzucker, **2 Prisen** Bourbon-Vanille,  $\frac{1}{2}$  TL Backpulver, **130 g** Apfelmus, **2 TL** Puderzucker

🕒 ca. 15 Min., 🗄️ ca. 15 – 20 Min.

**Zubereitung:**

1. Datteln klein schneiden. Butter oder Margarine schmelzen, die Datteln und Haferflocken einrühren. Masse abkühlen lassen.
2. Zucker, Bourbon-Vanille und Backpulver verrühren. Die Dattel-Haferflocken-Masse und Apfelmus zugeben und gut vermischen.
3. Mit zwei Teelöffeln kleine Berge auf das Backpapier setzen, mit feuchten Händen leicht festdrücken und im vorgeheizten Ofen bei 175 °C Ober-/Unterhitze für 15–20 Minuten backen. Die fertigen Dattel-Dünen mit Puderzucker bestäuben und genießen.





# Brot & Brötchen

## Knäckebrød Gold



### Zutaten:

1 Pack. Bauckhof Wunderbrød Gold, 500 ml Wasser

🕒 ca. 20 Min., 🍲 mind. 20 Min., 📦 ca. 35 Min.

### Zubereitung:

1. 600 g Mischung mit 500 ml kaltem Wasser übergießen gut verrühren und 20 Minuten quellen lassen.
2. Den Teig in 3 Teile teilen und zwischen Backpapierbögen dünn ausrollen. Die Teigplatten mit einem großen Messer quadratisch einkerben, sodass Sollbruchstellen in der gewünschten Größe entstehen. Die Bögen mit dem ausgerollten und eingekerbten Teig auf Bleche oder auch zusätzlich den Gitterrost platzieren. Auf Wunsch mit etwas Sesam oder Meersalz bestreuen.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft alle drei Bleche für ca. 35 Minuten gemeinsam backen. Gut auskühlen lassen und an den Sollbruchstellen brechen. Gegebenenfalls nicht so dünn ausgerollte Knäckebrød Stücke noch etwas nachbacken.

### Tipp:

Das Knäckebrød lässt sich luftdicht verpackt gut 3–4 Wochen aufbewahren und eignet sich damit sehr gut als Reiseproviant oder frühzeitige Partyvorbereitung.



## Wunderbrød vom Blech



### Zutaten :

1 Pack. Bauckhof Wunderbrød, 1 l kaltes Wasser

🕒 ca. 5 Min., 🕒 mind. 3 Std., 🕒 ca. 70–80 Min.

### Zubereitung:

1. Wunderbrød mit Wasser vermengen und mindestens 3 Stunden, gern auch länger, quellen lassen.
2. Nach der Quellzeit den Teig auf ein gefettetes Backblech geben und gleichmäßig glatt streichen. In den kalten Ofen stellen und bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 70–80 Minuten backen.



#### Tipp:

Das Brot ist kein Knäckebrot. Es kann auf dem Blech durchaus ca. 2 cm dick sein und ist ein feuchtes Brot.

## Haferknäckebrot



### Zutaten:

1 Pack. Bauckhof Haferbrot, 500 ml lauwarmes Wasser, nach Wunsch Sesam, Sonnenblumenkerne, Leinsamen und grobes Meersalz zum Bestreuen

🕒 ca. 15 Min., 🕒 ca. 20–25 Min.

### Zubereitung:

1. Den Inhalt der Hafer-Brotbackmischung in eine Schüssel geben. Lauwarmes Wasser exakt abmessen und dazugeben (keine Sorge, wenn die Backmischung zunächst sehr „haferflockig“ wirkt, durch das Rühren wird sie zu einem geschmeidigen Teig).
2. Mit dem Handrührgerät mit Knethaken oder der Küchenmaschine mit Rührbesen mindestens 5 Min. zu einem Teig verrühren.
3. Je  $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$  des Teiges auf einem gut gefetteten Backblech mit einer nassen Hand oder einem nassen Teigschaber dünn und gleichmäßig ausstreichen.
4. Nach Wunsch den feuchten Teig mit reichlich Saaten und grobem Meersalz bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze zunächst für 10 Minuten backen, dann das Knäckebrot mit einem Messer in die gewünschte Größe schneiden und für weitere 10–15 Minuten fertig backen. Mit den anderen Blechen ebenso verfahren.



# Flache Haferbrötchen



## Zutaten für ca. 13 Brötchen:

**1 Pack. Bauckhof Haferbrot**, 500 ml lauwarmes Wasser, **1 Pack. Hefe** (alternativ ½ Würfel Frischhefe), Wasser zum Bepinseln, **3–4 EL Bauckhof Haferflocken Großblatt glutenfrei** zum Bestreuen

🕒 ca. 15 Min., 🥣 ca. 20 Min., 🍞 ca. 20 Min.



## Zubereitung:

**1.** Den Packungsinhalt mit der Trockenhefe vermischen.\*  
**2.** 500 ml lauwarmes Wasser dazugeben und mit dem Handrührgerät mit Knethaken oder mit der Küchenmaschine mit Rührbesen mindestens 5 Minuten zu einem Teig verrühren.  
**3.** Den Teig mit feuchten Händen in gleichgroße Teile teilen (ca. 80 g pro Stück). Die Teiglinge zu Brötchen formen und flach drücken (ca. 10 cm Durchmesser) und auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen.

\*Anstatt Trockenhefe kann auch ½ Würfel Frischhefe verwendet werden. Dafür die Hefe zuerst im lauwarmen Wasser auflösen.

**4.** Die Teiglinge mit einem spitzen Messer mehrfach einstechen und mit Wasser einpinseln. Mit Haferflocken bestreuen und für 20 Minuten abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen.  
**5.** Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.  
**6.** Die Brötchen im Ofen für ca. 20 Minuten backen.  
**7.** Vor dem Anschneiden die Brötchen auf einem Gitterrost auskühlen lassen.



### Tipp zum Einfrieren:

Nach dem Backen die Brötchen durchschneiden und einfrieren. Sie können später einfach wieder aufgetoastet werden.



## Picknickbrot



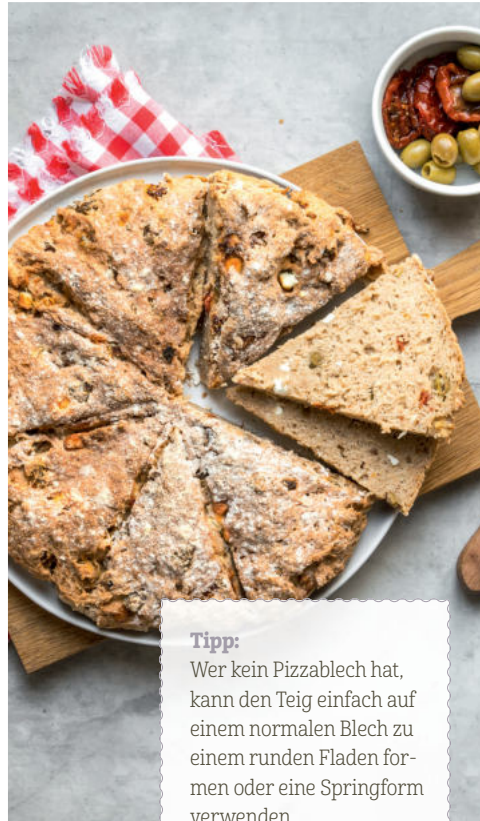
### Zutaten für Blech:

**1 Pack. Bauckhof Krustenbrot Hafer**, **500 ml** lauwarmses Wasser, **1 Pack.** Trockenhefe, **75 g** Feta, **60 g** getrocknete Tomaten in Öl, **50 g** Oliven nach Wahl

🕒 ca. 15 Min., 🍲 mind. 30 Min., 🍞 ca. 15 Min.

### Zubereitung:

1. Das Brot nach Packungsanleitung zubereiten.
2. Tomaten, Oliven und Feta in kleine Stücke schneiden und in den Teig einarbeiten. Ein Pizzablech leicht einfetten, den Teig darin verteilen und 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Anschließend den Teig wie eine Pizza leicht einschneiden.
3. Den Ofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für eine schöne Kruste eine feuerfeste Schale mit kochendem Wasser unten in den Ofen stellen.
4. Das Ganze für 30–40 Minuten backen, bis das Brot beim Klopfen hohl klingt.



#### Tipp:

Wer kein Pizzablech hat, kann den Teig einfach auf einem normalen Blech zu einem runden Fladen formen oder eine Springform verwenden.

## Möhrenbrot



### Zutaten für ein Brot:

**1 Pack. Bauckhof Krustenbrot Hafer**, **1 Pack.** Trockenhefe **500 ml** lauwarmes Wasser, **300 g** fein geraspelte Möhre, **30 g** Sonnenblumenkerne, **15 g** Sonnenblumenkerne als Topping

🕒 ca. 15 Min., 🍲 ca. 30 Min., 🍞 ca. 60 Min.

### Zubereitung:

1. Das Brot nach Packungsanleitung zubereiten, Möhren + Sonnenblumenkerne einarbeiten.
2. Alles in eine gefettete und bemehlte Kastenform geben, restliche Kerne drauf verteilen, gehen lassen und wie gewohnt backen.





# Getränke & Snacks

## Hafer-Kokos Flapjacks



Zutaten für ca. 10 Riegel oder 20 Squares:

**250 g** Baukhof Haferflocken Kleinblatt glutenfrei, **80 g** getrocknete Cranberries, **60 g** Kürbiskerne oder Sonnenblumenkerne, **50 g** Kokosraspel, **1 Prisse** Salz, **150 g** Margarine oder Kokosöl, **130 g** Baukhof Zuckerrübensirup, **100 g** Baukhof Apfelmark

🕒 ca. 10 Min., 🕒 ca. 30–35 Min.

### Zubereitung:

1. Haferflocken mit Cranberries, Kürbiskernen, Kokosraspel und Salz in eine große Schüssel geben und vermengen.
2. In einem Topf Margarine bzw. Kokosöl mit Zuckerrübensirup erhitzen, bis alles flüssig ist, und mit Apfelmark zu den trockenen Zutaten geben. Vermengen und gleichmäßig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech oder in ausgelegte Backform streichen.
3. Im Ofen bei 140 °C Ober-/Unterhitze ca. 30–35 Minuten backen, dann auskühlen lassen und in Squares oder Riegel schneiden.

### Serviervorschlag & Variationen:

Wer mag, kann die Riegel zusätzlich mit Schokolade überziehen.



## Beeren-Müsliriegel



Zutaten für ca. 8 Riegel:

200 g Hafermüsli Beere (oder jedes andere Bauckhof Hafermüsli), 100 g Agavendicksaft, 4 EL neutrales Öl

🕒 ca. 15 Min., 📅 ca. 20 Min.

### Zubereitung:

1. Hafermüsli Beere mit Agavendicksaft und neutralem Öl gut vermengen. Anschließend mit den Händen gut durchkneten (ca. 2 Minuten), damit die Masse möglichst fein wird für den Zusammenhalt der Müsliriegel. Anschließend für 5 Minuten ruhen lassen.
2. Den Ofen auf 150 °C Umluft vorheizen. Die Masse an den Rand eines mit Backpapier ausgelegten Backbleches geben und mit einem Teigschaber oder einem Lineal zu einem ca. 20 x 20 cm großen Rechteck ausstreichen. Anschließend gut andrücken. Die Müslimasse sollte ca. 2–3 cm dick sein.
3. Die ausgestrichene Masse mit einem Messer in die gewünschte Müsliriegel-Größe einkerben. Das erleichtert das spätere Schneiden der Müsliriegel.
4. Im Ofen für ca. 20 Minuten backen. Die Riegel gut auskühlen lassen und vorsichtig auseinander schneiden.



### Serviervorschlag & Variationen:

50 g des Agavendicksaftes durch Ahornsirup ersetzen. Die beim Schneiden abfallenden Krümel können wunderbar als Joghurt-Topping verwendet werden.

## Schoko-Orangen Müslibällchen



Zutaten für ca. 20 Bällchen:

200 g Bauckhof Hafermüsli Beere, 3 EL Bauckhof Haferflocken Kleinblatt glutenfrei, 2 EL gehackte Haselnüsse, ½ TL Zimt, 1 Orange, 70 g gehackte Datteln, 80 g (veganer Soja-) Quark, 90 g Haselnuss-Schokoladenaufstrich

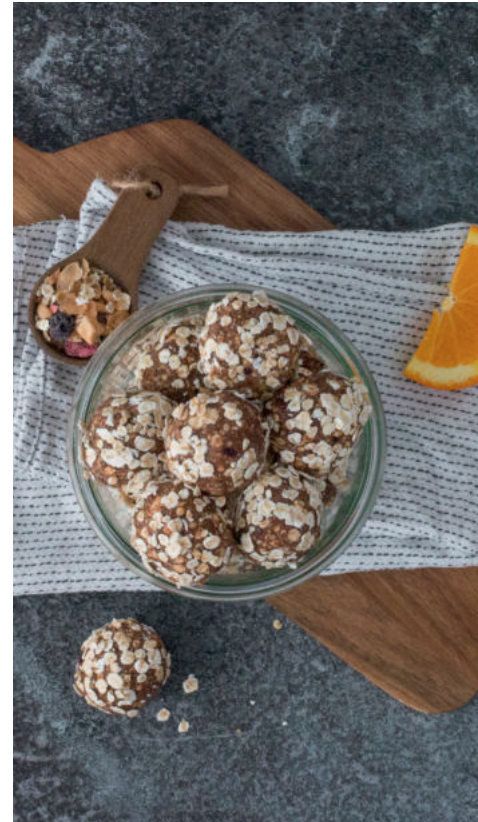
🕒 ca. 15 Min.

### Zubereitung:

1. Glutenfreies Beeren Müsli mit gehackten Haselnüssen, Zimt, Saft und Schalenabrieb der Orange sowie gehackten Datteln in einen Multizerkleinerer geben und klein hacken.
2. Im nächsten Schritt Quark und Haselnuss-Schokoladenaufstrich zugeben, sorgfältig durchmengen und aus der Masse kleine Kugeln formen.
3. Die fertigen Kugeln in Haferflocken wälzen und sofort servieren oder alternativ bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren (hält sich etwa 2–3 Tage).

### Serviervorschlag & Variationen:

Es kann statt dem Haselnuss-Schokoladenaufstrich auch weißes Cashew- oder Mandelmus und eine ordentliche Portion ungesüßtes Kakaopulver verwendet werden.



## Frucht Smoothie



Zutaten für ca. 2 Gläser:

**4 EL Bauckhof Haferflocken Kleinblatt glutenfrei**, **170 g Bauckhof Apfel-Mangomark** oder Mango-Fruchtfleisch, **200 ml Milch** oder Pflanzendrink, **200 g + 1 TL Vanillejoghurt** (zur Deko) oder alternativ Soja-Vanillejoghurt, **200 g (TK-)Beeren**, z. B. Heidelbeeren oder Himbeeren, **1 TL Ahornsirup**

⌚ ca. 10 Min.

### Zubereitung:

1. Mango oder Apfel-Mangomark mit 100 ml Milch, 2 EL Haferflocken und 100 g Vanillejoghurt pürieren und vorsichtig auf zwei Gläser verteilen.
2. Beeren mit restlicher Milch (100 ml), 2 EL Haferflocken, 100 g Vanillejoghurt und Ahornsirup im Mixer auf höchster Stufe cremig pürieren und vorsichtig auf die beiden Gläser verteilen.
3. Den restlichen Vanillejoghurt (1 TL) in kleinen Tupfen kreisförmig auf die Smoothie-Oberfläche geben, mit einem Löffelstil mittig in einem Zug durch die Joghurtupfen fahren, sodass diese herzförmig werden.

### Serviervorschlag & Variationen:

Der fruchtige Smoothie kann sowohl getrunken als auch gelöffelt werden.



## Aprikosen-Kokos Energiekugeln



Zutaten für 12 Bällchen:

**80 g Bauckhof Haferflocken Kleinblatt glutenfrei**, **75 g getrocknete Soft Aprikosen**, **1 EL Apfeldicksaft**, **1 TL Kokosöl**, **1 EL Wasser**, **4–5 EL Kokosraspeln**

⌚ ca. 15 Min., ✨ 30 Min.

### Zubereitung:

1. Das Kokosöl erwärmen, bis es flüssig wird.
2. Alle Zutaten, außer den Kokosraspeln, in einen Mixer geben und gründlich zerkleinern. Die Masse 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.
3. Die Hände ein wenig mit Wasser benetzen und aus der Masse kleine Kugeln formen. Die Bällchen in den Kokosraspeln wälzen.



### Tipp:

Sie halten sich 3 Tage bei Zimmertemperatur oder eine Woche im Kühlschrank.





# Hafermilch



## Zutaten:

100 g Bauckhof Haferflocken Kleinblatt oder Zartblatt, 1 Prise Salz, 1 Liter Wasser, 3–4 Eiswürfel, Mull- oder Käsetuch

⌚ ca. 10 Min.

## Zubereitung:

1. Die Haferflocken zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben oder mit einem Pürierstab sehr fein pürieren. Die Milch sollte nicht zu heiß werden, da das Ganze sonst eine eher dickflüssige Konsistenz bekommt.
2. Ein Mull- oder Käsetuch in ein Sieb legen, eine Schüssel darunter stellen und die Hafermilch in das Sieb gießen. Das Ganze gut ausdrücken.
3. Die Milch in eine Flasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Dort hält sie sich 2–3 Tage.

## Servivorschlag & Variationen:

Wer eine etwas süßere Variante bevorzugt, kann zudem 2–3 Datteln in den Mixer geben.



## Tipp:

Wer Bauckhof Haferflocken Kleinblatt glutenfrei verwendet, erhält eine glutenfreie Variante.



# Bauckhof

## Portrait

Seit mehr als 50 Jahren steht die Marke Bauckhof für Bio- und Demeter-Produkte, die köstlich und einfach in der Zubereitung sind. Hergestellt werden sie im traditionellen Müllerhandwerk in den Bauckhof-Mühlen. Das Sortiment unseres familien- und mitarbeitergeführten Unternehmens reicht heute von hochwertigen Mehlen über Mischungen für saftige Kuchen und Brot, Porridges und vollwertige Müslis bis hin zu herzhaften Burger- und Falafel-Mischungen. Viele unserer über 140 Mühlenprodukte sind glutenfrei, weizenfrei und vegan.



Im Jahr 1911 baute Heinrich Bauck eine Futter-Mühle auf dem Bauckhof in Klein Süstedt, bei Uelzen. Im Rahmen der Umstellung auf den biodynamischen Landbau wurde daraus 1932 eine Bio-Futter-Mühle. Eduard Bauck erweiterte die kleine Hof-Mühle und vermarktete Brotgetreide und Mehle. Aus den damaligen Anfängen ist die heutige Bauckhof Mühle entstanden. Seit Herbst 2020 betreiben wir eine der modernsten Bio-Hafermühlen Europas mit einer passgenau entwickelten Mühlentechnik für die Verflockung, Vermahlung und Verpackung.

Bis heute sind wir als Firma Bauck davon überzeugt, dass die biodynamische Landwirtschaft die gesündeste Alternative für Mensch, Tier und Natur ist. Als Bio-Pionier möchten wir die Welt mit unseren Produkten für Bio und Demeter begeistern und dadurch möglichst viel Ackerfläche für eine gesunde Landwirtschaft sichern. Das Ziel: 100 % Bio-Landwirtschaft.



# Hafer-Produktübersicht



## Flockenvielfalt



## Müsli- und Cerealienvielfalt



## Porridgevielfalt



## Brotbackmischungen



## Kleie & Mehl



## Kuchenbackmischungen





BIO-MÜHLE SEIT 1969



Weitere köstliche Rezepte aus unserer  
Bauckhof Küche findest du unter  
[www.bauckhof.de/rezepte](http://www.bauckhof.de/rezepte)  
oder scanne einfach den QR-Code.



Folge uns auf:

