

Gartenparty und Urlaubsfeeling mit Kölnflocken

Kinder wissen ganz genau, was sie mögen: Es muss schmecken, Spaß machen und appetitlich angerichtet sein. Sitzen sie dann mit der ganzen Familie am Gartentisch und genießen die kerngesunden Leckereien, ist der Tag perfekt. Korngesund heißt aber nicht, dass das Essen langweilig und eben „gesund“ schmeckt. Fantasievolles Anrichten der Speisen dagegen bringt die kleinen Ästheten auf den Geschmack. Pfliffige Gerichte mit Hafervollkorn-Erzeugnissen von Köln machen Lust auf eine süße oder deftige Kostprobe. Probieren Sie doch einfach mal unsere Rezepte für eine leckere Gartenparty aus.

Galaxis-Shake

Zutaten für 2 Gläser:

50 ml roter Traubensaft
50 ml Aprikosensaft
100 g Himbeeren
200 g Kefir
200 g Vollmilchjoghurt
2 EL Köln Instant Flocken¹
2 EL Honig



Zubereitung:

Traubens- und Aprikosensaft jeweils getrennt in einen Eiskugelbeutel füllen und ca. 4 Stunden gefrieren. Himbeeren verlesen und zusammen mit Kefir, Joghurt, Instant Flocken und Honig pürieren. In Gläser füllen, die farbigen Eiskugeln aus den Beuteln lösen und ebenfalls in die Gläser verteilen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten (ohne Wartezeit)

Stockbrot mit Apfel-Radieschen-Aufstrich

Zutaten für 4 Portionen:

Für das Stockbrot:

180 g Weizenmehl (Type 405)
120 g Kölns Echte Kernige
1 TL Jodsalz
1 Päck. Trockenhefe
170 ml Wasser

Für den Brotaufstrich:

1 großer Apfel
10 Radieschen
1½ TL Zitronensaft
120 g Frischkäse (fettarm)
120 g Magerquark
60 g Köln Instant Flocken
1 geh. EL Salatmayonnaise
1 TL Jodsalz, ½ TL Zucker, 1 Pr. Pfeffer

Zubereitung:

Mehl, Kölns Echte Kernige, Salz und Trockenhefe in einer Schüssel vermischen. Wasser hinzugeben und alles zu einem Teig verkneten. Teig an einer warmen Stelle zugedeckt ca. 45 Minuten gehen lassen. Apfel waschen, halbieren und entkernen. Radieschen waschen und putzen. Beides raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. Alle weiteren Zutaten hinzugeben und glatt rühren. Den Stockbrotteig nochmals durchkneten. Kleine Portionen abnehmen, zu einer Schlange rollen und um die Spitze eines Stocks wickeln (z.B. Weidenstock). Brot ca. 10-20 Minuten über offenem Feuer backen, bis der Teig gar ist. Ergibt ca. 10 Brote.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

