

Haferstangen

Werbung. Wer sich glutenfrei ernähren muss oder möchte, dem bleiben die Produkte von Bauckhof nicht lange verborgen. Produkte von Bauckhof begleiten auch mich im glutenfreien Alltag und die überaus tolle und verantwortungsbewusste Qualität ist für mich ein besonderer Aspekt um immer wieder auf die Produkte von Bauckhof zurückzugreifen. Zur Website von Bauckhof geht's übrigens [HIER](#) entlang.

Die Bauckhof Mühle zählt zu den Pionieren unter den Naturkostherstellern und zu den führenden Herstellern im glutenfreien Bereich. Neben reinen glutenfreien Mehlsorten bietet Bauckhof auch feinste Backmischungen für Kuchen und Brote, Müslis, Porridges, Burgermischungen und Falafel an. Die Vielfalt ist wirklich grandios, immer Bio und wenn möglich in Demeter Qualität. Bauckhof steht für traditionelle Rezepturen, die einfach zuzubereiten sind und der ganzen Familie schmecken. Das klingt doch super, oder? Zudem bietet Bauckhof immer wieder neue und innovative glutenfreie Produkte, um den glutenfreien Alltag so schmackhaft wie nur möglich zu gestalten. Ein besonders umfangreiches Sortiment bietet Bauckhof an zertifiziert glutenfreien Haferprodukten. Ich liste euch hier mal einige glutenfreie Haferprodukte von Bauckhof auf. Diese sind übrigens direkt im [Online Shop](#) von Bauckhof erhältlich, aber auch im Reformhaus, Bioladen und im gut sortierten Supermarkt.



Backmischungen: Backmischung für Hafer Cookies, Krustenbrot Hafer Backmischung, Haferbrot Vollkorn Backmischung, Schneller Käsekuchen mit Haferflockenboden

Haferflocken: Haferflocken Kleinblatt, Haferflocken Zartblatt, Haferflocken Großblatt

Müsli und Cerealien: Schoko Müsli Hafer, Beeren Müsli Hafer, Früchte Müsli Hafer, Bircher Müsli Hafer, Basis Müsli Hafer, Hafer Müsli Protein, Hafer Crunchy Schoko, Hafer Crunchy Basis, Haferpops mit Honig

Porridge: Hot Hafer Basis, Hot Hafer Beere, Hot Hafer Apfel-Zimt, Hot Hafer Schoko, Hot Hafer 7-Saaten

Mehl und Kleie: Hafermehl, Haferkleie

Wenn glutenfreier Hafer nicht verträglich ist, so bietet Bauckhof ein umfangreiches Sortiment an Produkten auf zum Beispiel Mais- und Reisbasis. Schaut gerne mal bei [Bauckhof](#) vorbei und entdeckt die Vielfalt.

Hier seht ihr nun ein tolles Rezept für glutenfreie Haferstangen

Für 6 Stück



Für das Brühstück:

85g Wasser, heiß

25g glutenfreie [Kleinblatt-Haferflocken](#) von Bauckhof

Teigzutaten:

$\frac{1}{2}$ Würfel Frischhefe ODER 1 P. Trockenhefe

200g Wasser, lauwarm

200g [Mehlmix Brot](#) von Bauckhof

50g [Haferkleie](#) von Bauckhof

8g Flohsamenschalenpulver*

1,5 TL Salz

Außerdem:

Etwa 4 EL glutenfreie [Kleinblatt-Haferflocken](#) von Bauckhof

1. Für das Brühstück heißes Wasser und Haferflocken mischen und 30 Minuten quellen lassen.
2. Die Hefe, egal ob Frisch- oder Trockenhefe, im lauwarmen Wasser auflösen.
3. Alle Teigzutaten, das Hefewasser und das Brühstück in eine Schüssel geben und etwa 5 Minuten zu einem gleichmäßigen Teig kneten. Den Teig in der Rührschüssel, abgedeckt mit einem Geschirrtuch, bei Zimmertemperatur 30 Minuten quellen lassen.
4. Anschließend den Teig auf eine gut bemehlte Arbeitsfläche geben und in 6 Stücke teilen. Haferflocken bereitstellen. Jedes Teigstück mit leicht bemehlten Händen zu etwa 15cm langen Teiglingen formen und sofort in Haferflocken wälzen. Umso feuchter die Teiglinge sind, desto besser haften die Haferflocken. Deshalb nur so viel glutenfreies Mehl zum Formen nehmen, dass der Teig nicht klebt. Die Teiglinge auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mehrmals schräg einschneiden und 45 Minuten an einem warmen Ort aufgehen lassen.
5. Unterdessen den Backofen auf 220 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Ein leeres Backblech auf den Backofenboden stellen und mit aufheizen.
6. Die aufgegangenen Teiglinge auf mittlere Schiene in den Backofen einschieben und 30 – 32 Minuten backen. Gleich zu Beginn einen Dampfstoß vornehmen. Hierzu 100ml Wasser in das Blech auf den Backofenboden kippen und sofort die Backofentüre verschließen.
7. Die fertigen Haferstangen auf einem Kuchengitter auskühlen.

*Alternativ können 15g Johannisbrotkernmehl oder Guarkernmehl eingesetzt werden. Mit Flohsamenschalenpulver lässt sich jedoch eine überaus tolle Bindung und ein wohlschmeckendes Backergebnis erzielen.

Tipp: Die Haferstangen lassen sich bestens einfrieren. Vor dem Einfrieren die Haferstangen teilen, denn so können die gefrorenen Hälften bei Bedarf direkt im Toaster aufgebacken werden.

Bild 1: Haferstangen vor dem Backen



Weitere Bilder: Fertige Haferstangen



