

Gerst en haver soufflé



Eenvoudig en snel gaangerecht

Ingrediënten voor 4 personen

- 125 gram gerstvlokken
- 125 gram havervlokken
- 50 gram boekweitmeel
- ½ liter koolzuurhoudend mineraalwater
- 2 eetlepels olijfolie
- 1/8 liter (slag)room
- 1 theelepel kruidenzout
- 2 eetlepels gehakte peterselie
- 2 eetlepels gehakte bieslook
- 100 gram geraspte kaas

Bereiding:

1. Meng de granen, kruiden en het zout in een grote kom.
2. Voeg de olie en de room toe.
3. Meng er voorzichtig het mineraalwater door (het gaat schuimen).
4. Giet dit in een ingevette ovenschaal.
5. Strooi er de geraspte kaas over.
6. Zet de schaal in een niet voorverwarmde oven op 180°C.
7. Bak de soufflé in circa 50 minuten.

Voedingswaarde per 100 gram:	
Kcal	180
Vet (g)	9
Waarvan verzadigd (g)	4
Eiwit (g)	5
Koolhydraat (g)	19
Natrium (mg)	130
Kalium (mg)	140
Calcium (mg)	70
Magnesium (mg)	35
IJzer (mg)	1,5
Selenium (µg)	2
Zink (mg)	2,4
Foliumzuur (mg)	1
Vitamine A (µg)	60
Vitamine B1 (mg)	0,13
Vitamine B2 (mg)	0,05
Vitamine B3 (mg)	1
Vitamine B6 (mg)	0,10
Vitamine B12 (mg)	0
Vitamine C (mg)	1
Vitamine D (µg)	0,1
Vitamine E (mg)	0,6
Voedingsvezels (g)	3

Graanvlokken

Haver en gerst hebben na de oogst nog een oneetbaar omhulsel dat voor verdere verwerking (malen, pletten) verwijderd wordt, dat wordt *pellen* genoemd, de kiem blijft door deze bewerking intact.

Om graan te kunnen *pletten* (zo noemt men de productie van graanvlokken) wordt het eerst een nacht geweekt in water, waarna het geweekte graan licht verwarmd wordt. Op deze manier is het graan soepel genoeg om te kunnen pletten in de pletterij.

Graanvlokken zijn dus al het ware voorgegaard. Daarom is de bereiding van graanvlokken sneller en eenvoudiger dan van de hele graankorrel, terwijl de voedingswaarde nagenoeg hetzelfde is gebleven.