



Ein Pfä'm is'n Flörpfifan! Er main fain!
Pfling-Gefnornafn muß Drimman sein!



Gesundheit

und Lebensfreude

für

Größ und Klein

durch

PFLUG

Hafermehl



PFLUG-Hafermehl ist ein aus dem
vollen Korn hergestelltes Hafererzeug-
nis, ohne jede weitere Beimischung, von
hervorragender Güte und sehr preiswert

Warum wird

PFLUG = Hafermehl **für Säuglinge bevorzugt?**

Weil PFLUG-Hafermehl, der Flaschenmilch zugesetzt, durch die Eigenart seiner Herstellung die Milch leicht bekömmlich macht; denn das sonst zu Klumpen gerinnende Kasein wird dadurch in leicht verdauliche Flöckchen umgewandelt.

Weil PFLUG-Hafermehl alle wichtigen Nähr- und Aufbaustoffe des Hafers dem kleinen Körper fast restlos zuführt, ihn stramm und fest macht und das Wachstum der Knochen und Zähne fördert. Denn das Hafermehl mit dem PFLUG — verlangen Sie stets diese Marke — wird aus dem vollen Korn einschließlich des Fruchthäutchens, dem Hauptträger der Vitamine und basischen Mineralstoffe, sorgfältig hergestellt. Dadurch erspart man sich das mühevoll Durchsiehen von Haferflocken.

Außerdem hat sich PFLUG-Hafermehl auch bei Magen- und Darmkrankheiten sowohl bei den Kleinen als auch bei Erwachsenen, sowie für Diabetiker vorzüglich bewährt und wird hierfür ärztlich vielfach empfohlen.

Einige Beispiele

für die vielseitige Verwendbarkeit von **PFLUG**-Hafermehl

Hafermehl-Suppe: 3 gehäufte Eßlöffel PFLUG-Hafermehl in $\frac{1}{4}$ l kaltem Wasser einquirlen, in $\frac{3}{4}$ l kochendes Wasser schütten, unter ständigem Umrühren 5 bis 8 Minuten kochen. Statt des Wassers kann auch Milch oder Gemüsebrühe verwendet werden.

Hafermehl-Eierkuchen: 30 g PFLUG-Hafermehl, 1 Ei, $\frac{1}{8}$ l Milch, Salz, Muskatnuß. Das Hafermehl mit Eigelb, Milch, Muskatnuß gut verquirlen, den Eiweißschnee hinzufügen. In heißem (aber nicht bis zum Dampfen erhitztem, d. h. überhitztem) Öl oder Kokosfett dünne Kuchen backen. Grüne Salate oder Gemüsesalate aller Art dazureichen.

Hafermehl-Kinderkeks: 100 g PFLUG-Hafermehl, 50 g Weizenmehl, 50 g Zucker, etwas Zitronensäure, 1 Prise Backpulver, 25 g Butter, etwa 2 bis 3 Eßlöffel Milch. Die Zutaten gut miteinander vermischen, messerrückendick ausrollen, ausstechen und bei milder Hitze backen.

Haferkakao: 2 Teelöffel Kakao, 1 Teelöffel Hafermehl, 1 Teelöffel Zucker werden gut gemischt und mit etwas kaltem Wasser glattgerührt. Unter stetem Rühren wird kochendes Wasser oder Milch hinzugefügt und das ganze aufgeköcht. Je nach Geschmack kann noch mehr Hafermehl und Zucker beigegeben werden.

PFLUG-Hafermehlschleim für das Flaschenkind ist leicht und einfach zuzubereiten. Gebrauchsanweisung befindet sich auf jeder Packung.

Weitere Rezepte für Rohkostspeisen, Gebäcke, Breie und Suppen im Kochbüchlein „111 mal Hafer“, 64 Seiten umfassend, Preis 25 Pf, verlegt von

Louis Schmidt, PFLUG-Hafermehlfabrik,
Dippoldiswalde im Erzgebirge

PFLUG-HAFERMEHL IST NUR IN PACKUNGEN ERHÄLTlich