

7	WILLKOMMEN IN MEINER HAFERKÜCHE!	40	Müsli mit Erdnussgranola
8	HAFER: SUPERFOOD FÜR JEDEN TAG	42	Himbeergranola auf Vorrat
17	HAFERTAGE UND HAFERKUR	44	Grüne Overnight-Oats
23	DIE REZEPTE	46	Veganes Rührei im Glas
24	HAFERKUR	48	American Pancakes mit Apfelmus
24	Haferkur-Frühstück	50	Eiweißbrötchen
26	Haferkur-Mittagessen	52	Irische Quarkbrötchen
28	Haferkur-Abendessen	54	MITTAGESSEN
30	FRÜHSTÜCK	54	Vegane Haferbratlinge
30	Schoko-Hafer-Frühstücksdrink	56	Champignon-Bratlinge
32	Roter Energiedrink	58	Gebackene Auberginentaler
34	Green-Breakfast-Power	60	Hafernußeln mit Räucherlachs
36	Porridge mit Banane	62	Hafernußeln in Erdnusssauce
38	Kokos-Porridge mit Erdbeeren	64	Arabic Bowl
		66	Mexican Bowl
		68	Bowl Helsinki
		70	Haferrisotto mit grünem Spargel
		72	Hähnchenstreifen mit Gemüse

- 74 Fisch mit Knusperkruste  
76 Kabeljau-Kroketten  
78 Kartoffeltaler mit Kresse  
80 Zucchini-Puffer  
82 Würzige Buletten  
84 Vegane Hafernuggets
- 86 ABENDESSEN**
- 86 Zucchinizungen mit Hafertopping  
88 Pikantes Clafoutis mit Lauch  
90 Herzhafter Spinatkuchen  
92 Gemüse-Hafer-Muffins  
94 Bärlauch-Pfannkuchen  
96 Gemüse-Hafer-Waffeln  
98 Feldsalat mit Nuss-Topping  
100 Bärlauchsuppe
- 102 Möhrensuppe mit Tomaten  
104 Vegane Gemüsesuppe  
106 Gemüsesuppe mit Schinken  
108 Hafer-Dinkel-Brot mit Pesto  
110 Saatenklotz  
112 Basilikum-Avocado-Paste  
114 Hafer-Baba-Ghanoush
- 116 SEELENTRÖSTER**
- 116 Energy Balls  
118 Müsli-Riegel  
120 Zuckerfreie Vanille-Cookies  
122 Schoko-Hafer-Brownies
- 124 SERVICE**
- 124 Rezept- und Zutatenverzeichnis  
128 Empfehlungen von Anne Iburg