

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

- 74 Fisch mit Knusperkruste
- 76 Kabeljau-Kroketten
- 78 Kartoffeltaler mit Kresse
- 80 Zucchini-Puffer
- 82 Würzige Buletten
- 84 Vegane Hafernuggets

## 86 ABENDESSEN

- 86 Zuccinizationen 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