

INHALT

VORWORT	2
HAFER - DAS BESONDERE GETREIDE	6
INTERVIEW MIT CHRISTOPHER RUBIN	8
Die vielen Arten des Hafers	10
INTERVIEW MIT VERENA FRANKE	12
MEINE HAFERKÜCHE	14
Meine Grundrezepte	16
Porridge	18
Overnight Oats & Hafermehl	20
Haferdrink & Hafersahne	22
Einfache Toppings für Porridge & Overnight Oats	24
Grundzutaten für meine Haferküche	26

FRÜHSTÜCK	29
Vanille-Porridge mit Beerenkompott	30
Happy Morning Porridge Bowl	32
Nussiges Baked-Apfel-Porridge	34
Immunbooster-Beeren-Smoothie	36
Baked Oats „Schoko-Banane“	38
Bananen-Birnen-Porridge	40
Fruchtige Bircher-Bowl	42
Skyr mit Kakao-Knusper-Crunch	44
Ultimates Apfel-Zimt-Porridge	46
Leckere Bananen-Pancakes	48
Mango-Sunshine-Oats	50
Peanutbutter-Waffeln	52
Nuss-Kakao-Crème	54
Fruchtiges Nuss-Granola	56
Chai-Latte-Overnight-Oats	58
INTERVIEW MIT HOLGER STROMBERG	60

LUNCH & DINNER**63**

Super-cremiger Hummus	64
Ultimative Porridge-Buddha-Bowl	66
Dill-Pancakes mit Lachs	68
Hafer-Dinkel-Pizza	70
Hafer-Zucchini-Röstis mit Blumenkohlsalat	72
Cremiges Pilz-Porridge	74
Asia-Bowl mit Erdnuss-Tofu	76
Vegetarischer Falafel-Burger	78
Cremige Pasta mit Pesto	80
Porridge Bowl „Marrakesch“	82
Lasagne mit Ofengemüse	84
Super-Greens-Suppe	86
Creamy Mushrooms auf Hafertoast	88
Paprika-Tomaten-Hähnchen mit Ofengemüse	90
Quiche mit karamellisierten Zwiebeln	92

INTERVIEW MIT ANNE HAUG**94****BACKEN & SNACKS****97**

Fruchtiger Carrot Cake	98
Orangen-Kakao-Trüffel	100
Schnelle Hafer-Dinkel-Brötchen	102
Double-Chocolate-Nuss-Cookies	104
Chocolate Flapjacks	106
Apfel-Frühstücksbrot	108
Knusprige Hafer-Vanille-Ecken	110
Schnelle Parmesan-Scones	112
Bananenbrot	114
Apfel-Nuss-Porridge-Balls	116
Extra-schokoladige Brownies	118
No-Bake New York Cheesecake	120
Hafervollkornbrot	122
Chocolate-Peanutbutter-Eis	124
Zitronen-Kokoskuchen mit Crumble	126
Danksagung & Impressum	128