

INHALT

Wissenswertes	1
Alles rund um die Haferkur	2
<i>Was muss im Vorfeld beachtet werden?</i>	2
<i>Was ist Hafer?</i>	3
<i>Risikofaktoren und Krankheiten entgegenwirken</i>	3
<i>Hafertage oder Haferkur?</i>	5
<i>Ablauf und Dauer der Hafertage</i>	6
<i>Grundregeln der Hafertage</i>	10
Frühstück	12
<i>Schokoladenwaffeln</i>	13
<i>Gebackene Haferflocken</i>	14
<i>Frühstückspizza</i>	15
<i>Overnight Oats Cranberry-Birne</i>	16
<i>Haferflocken-Körbchen</i>	17
<i>Haferflocken mit Banane und Joghurt</i>	18
<i>Mango-Porridge</i>	19
<i>Milch-Haferbrei mit Apfel</i>	20
<i>Chia-Hafer</i>	21
<i>Hafer-Smoothie mit Erdbeeren</i>	22
<i>Hafer-Bowl</i>	23
<i>Hafer-Bowl mit Mandeln, Bananen und Beeren</i>	24
<i>Warme Frühstücksbowl</i>	25
<i>Kokosflocken-Hafer-Bowl</i>	26
<i>Smoothie-Bowl mit Porridge</i>	27
<i>Pflaumen-Bowl</i>	28
<i>Pink-Bowl</i>	29

Brote und Brotaufstriche	30
<i>Haferstangenbrot</i>	31
<i>Irisches Haferbrot</i>	32
<i>Haferknoten</i>	33
<i>Bananenbrot</i>	34
<i>Sonnenblumen-Hafer-Brot</i>	35
<i>Haferflocken-Quark-Brot</i>	36
<i>Haferflocken-Pfannenbrot</i>	37
<i>Haferflocken-Knäckebrot</i>	38
<i>Haferflockenaufstrich</i>	39
<i>Meerrettich-Hafer-Aufstrich</i>	40
<i>Hafer-Möhren-Aufstrich</i>	41
<i>Veganes Zwiebelmett</i>	42
<i>Kakao-Hafer-Hummus</i>	43
Suppen	44
<i>Haferflockensuppe</i>	45
<i>Hafer-Kohlrabi-Suppe</i>	46
<i>Hafer Suppe Appenzeller Art</i>	47
<i>Lauchrahmsuppe mit Hafer</i>	48
<i>Kokos-Haferbrei</i>	49
Fingerfood/Snacks	50
<i>Protein-Haferriegel</i>	51
<i>Erdnuss-Rosinen-Riegel</i>	52
<i>Hafer-Pastinaken-Sticks</i>	53
<i>Bananen-Haferriegel mit Himbeeren</i>	54
<i>Haferflocken-Kugeln</i>	55
<i>Energyballs</i>	56
<i>Kürbisecken</i>	57
<i>Möhren-Haferflocken-Cracker</i>	58

<i>Quinoa-Hafer-Cracker</i>	59
<i>Käse im Hafermantel</i>	60
<i>Haferflocken-Kohlrabi-Taler</i>	61
<i>Zitronenhafer mit Saibling</i>	62
 Hauptspeise mit Fleisch	 63
<i>Haferzucchini mit Hähnchen</i>	64
<i>Kotelett in Haferflocken</i>	65
<i>Faschierter Braten mit Hafer</i>	66
<i>Pilz-Hähnchen-Porridge</i>	67
<i>Lamm-Haferbrei</i>	68
<i>Haferflocken-Chickennuggets</i>	69
<i>Hähnchenbrust im Haferflockenmantel</i>	70
 Hauptspeise mit Fisch	 71
<i>Fisch in Haferflockenmantel mit Zucchininudeln</i>	72
<i>Fisch-Bowl mit Lachs und Auberginen</i>	73
<i>Kabeljau in Honig-Senf-Haferflocken</i>	74
<i>Thunfischfrikadellen</i>	75
<i>Fischstäbchen in Haferflocken</i>	76
<i>Fisch-Gemüse-Frikadellen</i>	77
<i>Thunfisch-Zwiebel-Pizza</i>	78
 Vegetarische Hauptspeise	 79
<i>Pikante Haferbällchen</i>	80
<i>Auberginen im Haferflockenmantel</i>	81
<i>Haferflocken-Hackfleisch</i>	82
<i>Haferpuffer</i>	83
<i>Pikante Haferpfanne</i>	84
<i>Protein-Power mit Löwenzahn</i>	85
<i>Haferflocken des Orients</i>	86

<i>Mediterraner Hafersalat</i>	87
<i>Spinat-Porridge</i>	88
<i>Hafer-Frikadellen</i>	89
<i>Hafer-Pizzen</i>	90

Vegane Hauptspeise 91

<i>Kürbisfrikadellen</i>	92
<i>Gebackene Haferflocken</i>	93
<i>Pfannkuchen</i>	94
<i>Kräutertaler</i>	95
<i>Gebratene Haferflocken</i>	96
<i>Bratlinge</i>	97
<i>Kidneybohnen-Burgerpatties</i>	98
<i>Pikante Bowl</i>	99

Desserts 100

<i>Buttermilch Dessert mit Haferflocken-Crunch</i>	101
<i>Crumble mit Rhabarber</i>	102
<i>Birnen-Apfel-Haferküchlein</i>	103
<i>Haferflocken-Apfel-Auflauf</i>	104
<i>Hafer-Kasierschmarrn</i>	105
<i>White Porridge</i>	106
<i>Christmas-Oats</i>	107
<i>Haferflocken mit Himbeeren</i>	108
<i>Haferflocken-Apfel-Crumble</i>	109
<i>Honig-Sahne-Creme mit Haferflocken-Topping</i>	110
<i>Apfelkuchen</i>	111
<i>Schokoladenkuchen</i>	112