

INHALT

Kleines Korn, große Wirkung	9
Ist Hafer glutenfrei?	10
Flocke oder Korn, wo ist der Unterschied?	10

Süße Flocken 13

Peanut Butter Cup Overnight Oats	15
Schoko-Karamell-Riegel	16
Wärmendes Frühstücks-Mohn-Porridge	19
Zimt-Granola-Bites	20
Haferflockenbutter	23
Protein-Mango-Shake	24
Haferflocken-Schoko-Cookies	27
Fruchtiger Frischkornbrei	28
Morning Glory Joghurt Bowl	30
Gebackene Schokoladen-Oats mit Sommerfrüchten	32
Beeren-Granola-Trifle	35
Himbeer-Porridge-Muffins	36
Aprikosen-Crumble	39
Hafer-Kürbis-Spice-Latte	40
Gefüllte Schoko-Hafer-Datteln	43
Butter-Oats-Eiscreme	44

Herzhafte Haferküche 47

Zucchini-Haferflocken-Puffer mit Dill-Schmand	49
Poke Bowl mit Lachs und Edamame	50

Pfifferling-Spinat-Risotto mit Spiegelei	53
Hafer-Gemüse-Eintopf mit Chorizo	55
Miso-Porridge-Bowl mit mariniertem Tempeh (vegan).....	57
Gefüllte Spitzpaprika aus dem Backofen	58
Kürbislasagne mit Hafer-Parmesan-Kruste.....	61
Puri-Salat.....	60
Gandum Goreng Hafer-Gemüse-Pfanne.....	65
Fischpflanzler mit Wasabi-Joghurt-Dip	66
Spitzkohl-Curry-Auflauf.....	69
Pochierte Eier auf Tomatenporridge	70
Haferflockenpizza.....	73
Pilz-Haferflocken-Bällchen in Sahne-Pilz-Soße	74
Rucola-Kürbis-Quiche.....	77

Schnelle Flocken - und Körnerrezepte 79

Herzhafte Haferwaffeln mit Rote-Bete-Salat.....	81
Honig-Paprika-Sellerie-Wedges auf Brathafer	82
Hafersprossen von der Fensterbank.....	85
Feta mit Sesam-Hafer-Kruste und Chili-Dressing	86
Griechischer Hafersalat mit Feta	89
Haferpolenta mit Salbei-Tomaten	90
Asiatischer Melonensalat	93
Tomatenplätzchen mit Schnittlauch-Schmand-Dip	94
Gepuffter Curryhafer – herzhaftes Topping für Salate, Suppen und Porridge.....	97
Asiatische Hackbällchen in Tomaten-Kokos-Curry-Soße.....	98
Paprika-Pekan-Aufstrich.....	101
Deftige Hafer-Hühnersuppe.....	102

Unser täglich Brot! 105

Gefüllte Haferpfannkuchen mit Camembert und Kirschen . . .	107
Hafer-Knäckebrot	108
Hafer-Zwiebel-Schnecken	111
Aprikosen-Müsli-Kuchen	112
Haferflockenbrot	115
Fruchtige Müslistangen	116
Haferflocken-Pancakes	119