

# INHALT

Vorwort . . . . .	7
-------------------	---

## Wissenswertes zum Superfood Hafer . . . . . 8

Beta-Glucan, der ganz besondere Ballaststoff . .	9
Butyrat – Superfood für den Darm. . . . .	10
Reichlich Proteine . . . . .	10
Mineralstoffe . . . . .	11
High Carb mit Kohlenhydraten im Hafer. . . . .	12
Die wichtigsten Nährstoffe . . . . .	12
40g pro Tag für starke Nerven, tolle Haare und Haut . . . . .	13

## Vom Korn zur Flocke . . .14

Hafer in den Alltag bringen . . . . .	19
---------------------------------------	----

## Basics zum Selbermachen . . . . . 23

Haferdrink . . . . .	25
Müslimischung auf Vorrat. . . . .	26
Körner-Knäckebrot mit Haferflocken . . . . .	29
Hafer-Quark-Brot. . . . .	30
Rosinen-Haferflocken-Brot. . . . .	33
Hafer-Pancakes . . . . .	34
Hafer-Quiche mit Spinat und Ziegenkäse . . . .	37
Pizza mit Hafermehl. . . . .	38

## Frühstück . . . . . 41

Birchermüsli . . . . .	43
Overnight Oats mit Beerenobst . . . . .	44
Porridge mit Granatapfelkernen . . . . .	47
Birnen-Porridge . . . . .	48
Möhren-Porridge mit Nüssen . . . . .	51
Müsli mit karamellisierten Bananen . . . . .	52
Herzhaftes Müsli . . . . .	55
Geschichtete Erdbeeren auf Hafercookies . . . . .	56
Schwarzwälder Smoothie . . . . .	59
Hafer-Bananen-Smoothie . . . . .	60
Salat-Smoothie mit Instant-Haferflocken . . . . .	63
Rote Bete-Smoothie mit Haferflocken . . . . .	64

## Kleine Gerichte und Suppen . . . . . 67

Sauerkrautpuffer mit Pilzen und Haferflocken . . . . .	69
Zucchini-Fritters mit Kräutern . . . . .	70
Hafer-Polenta-Quiche . . . . .	73
Spargelsuppe mit Haferkleie . . . . .	74
Paprika-Tomaten-Suppe mit Haferflocken . . . . .	77
Brokkolisuppe mit Pinienkernen und Haferkleie . . . . .	78
Kürbissuppe mit Kidneybohnen und Haferkleie . . . . .	81
Asia-Rosenkohlsuppe mit Kokosmilch . . . . .	82
Möhrensuppe mit Bohnen und Hafergrütze . . . . .	85
Haferbowl mit Avocado und Ei . . . . .	86
Haferbowl mit Lachs und Gurke . . . . .	89
Apfel-Müsli-Auflauf . . . . .	90
Cottage-Auflauf mit Heidelbeeren . . . . .	93