

# 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
Herhaftes 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