

INHALT

Wissenswertes	1
Frühstück	4
<i>Grundrezept: Overnight Oats</i>	5
<i>Schoko-Bananen-Overnight Oats</i>	6
<i>Overnight-Chia-Oats mit Apfelmus</i>	7
<i>PB&J Overnight Oats</i>	8
<i>Haselnuss-Overnight Oats</i>	9
<i>Grundrezept: Schottisches Porridge</i>	10
<i>Beeren-Porridge</i>	11
<i>Mohn-Marzipan-Porridge</i>	12
<i>Grundrezept: Hafer-Grits</i>	13
<i>Bircher Müsli</i>	14
<i>Schoko-Nuss-Granola</i>	15
<i>Hafer-Pancakes</i>	16
<i>Frühstückstörtchen</i>	17
Aufstriche, Gebäck und Snacks	18
<i>Hafer-Butter</i>	19
<i>Hafer-Schoko-Creme</i>	20
<i>Karotten-Hafer-Aufstrich</i>	21
<i>Rote Bete, Walnuss und Hafer-Aufstrich</i>	22
<i>Veganes Zwiebel-„Mett“</i>	23
<i>Haferflocken-Brot</i>	24
<i>Quark-Haferflocken-Brötchen</i>	25
<i>Apfel-Muffins</i>	26
<i>Grundrezept: Müsliriegel</i>	27
<i>Schoko-Mango-Müsliriegel</i>	28
<i>Pistazien-Goji-Beeren-Müsilriegel</i>	29
<i>Cashew-Himbeer-Energiekugeln</i>	30

<i>Peanut Butter Cup-Energiekugeln</i>	31
<i>Bunte Schoko-Energiekugeln</i>	32
Salate	33
<i>Salat mit Salz-Granola</i>	34
<i>Süßkartoffel-Avocado-Haferflocken Salat</i>	35
<i>Haferflocken-Bhel/Indischer Haferflocken-Salat</i>	36
<i>Haferflocken-Tabbouleh</i>	37
<i>Waldorf-Salat mit Haferflocken</i>	38
<i>Overnight-Obstsalat</i>	39
Suppen	40
<i>Grundrezept: Süße Haferflockensuppe</i>	41
<i>Süße Haferflockensuppe mit Kardamom und Obst</i>	42
<i>Grundrezept: Salzige Haferflockensuppe</i>	43
<i>Haferflocken-Karotten-Topf</i>	44
<i>Haferflockensuppe mit Eierstich</i>	45
<i>Knoblauch-Haferflockensuppe</i>	46
<i>Grundrezept: Cremesuppe mit Haferflocken</i>	47
<i>Arabische Haferflockensuppe</i>	48
Hauptspeisen mit Fleisch	49
<i>Klassische Schnitzel mit Haferflocken Panade</i>	50
<i>Overnight Oats mit Schinken und Spargel</i>	51
<i>Curry-Hähnchen-Overnight Oats</i>	52
<i>American Breakfast Porridge</i>	53
<i>Porridge mit Parmaschinken und Feta</i>	54
<i>Hähnchen-Porridge</i>	55
<i>Mit Haferflocken gefüllte Paprika</i>	56
Hauptspeisen mit Fisch	57
<i>Overnight Oats mit Gurken und Räucherlachs</i>	58
<i>Overnight Lachs-Haferflocken-Tartar</i>	59
<i>Porridge mit Thunfisch und Ei</i>	60

<i>Krabben-Porridg</i>	61
<i>Räucherlachs-Burger</i>	62
<i>Haferflocken-Fisch-Frikadellen</i>	63
Vegetarische Hauptspeisen	64
<i>Cheesy Overnight Oats</i>	65
<i>Overnight Oats mit Miso, Grünkohl und Ei</i>	66
<i>Overnight Oats mit Nüssen, Kernen und Gewürzen</i>	67
<i>Porridge-Bowl mit Spinat, Eiern und Pilzen</i>	68
<i>Caprese-Porridge</i>	69
<i>Haferflocken-Spinat-Pfannkuchen</i>	70
<i>Grundrezept: Hafer-Dellen</i>	71
<i>Überbackene Spaghetti mit Haferflocken-Bällchen</i>	72
<i>Haferflocken-Burger mit Feigen und Gorgonzola</i>	73
Vegane Hauptspeisen	74
<i>Pesto-Overnight Oats auf Kürbisspalten</i>	75
<i>Cashew-Rotkohl-Overnight Oats</i>	76
<i>Spinat-Porridge mit Tempeh</i>	77
<i>Mangold-Porridge mit Tomaten</i>	78
<i>Quinoa-Zucchini-Porridge</i>	79
<i>Grundrezept: Zoats</i>	80
<i>Kichererbsen-Tomaten-Zoats</i>	81
<i>Schoko-Zoats</i>	82
International & Speziell	83
<i>Grundrezept: Haferflocken-Pasta</i>	84
<i>Haferflocken-Pasta mit Tomatensoße und Hähnchen</i>	85
<i>Haferflocken-Pasta mit Gorgonzola-Spinat-Soße</i>	86
<i>Grundrezept: Haferflocken-Süßkartoffel-Fladen</i>	87
<i>Haferflocken-Süßkartoffel-Fladen mit Hummus und Baba Ganoush</i>	88
<i>Süßkartoffel-Pizza</i>	90
<i>Resteverwertung: Süße, gebratene Overnight Oats</i>	91

<i>Indische-Kheer-Overnight Oats</i>	92
<i>Italienisches Haferflocken-Tiramisu</i>	93
<i>Irishes Haferflocken-Parfait (Curach)</i>	94
Desserts	95
<i>Oat Banana Bread</i>	96
<i>Bananenbrot-Kekse</i>	97
<i>Schoko-Kirsch-Muffins</i>	98
<i>Heidelbeer-Haferflocken-Tarte</i>	99
<i>Panna Cotta auf Overnight Oats mit Apfelkompott und Orangenspiegel</i>	100
<i>Birnen aus dem Ofen mit Haferflocken überbacken</i>	102
<i>Orangen-Haferflocken-Schnitten</i>	103
<i>Cookies mit Cranberries und weisser Schokolade</i>	104
<i>Pudding Oats</i>	105
<i>Mango-Overnight-Dessert</i>	106
<i>Haferflocken-Crumble mit Pflaumen</i>	107
Getränke, Smoothies und Shakes	108
<i>Hafermilch</i>	109
<i>Süße Hafermilch</i>	110
<i>Haferflocken-Erdnuss-Protein-Shake</i>	111
<i>Haferflocken-Hanf-Protein- Shake</i>	112
<i>Blaubeer-Smoothie</i>	113
<i>Grüntee-Haferflocken-Smoothie</i>	114
<i>Vanille-Maracuja-Shake</i>	115
<i>Warmer Haferflocken-Espresso-Smoothie</i>	116
<i>Mandel-Dattel-Shake</i>	117
<i>Schoko-Orangen-Shake</i>	118
<i>Erdbeer-Minz-Shake</i>	119