

# Inhalt

Hafer – ein Allrounder für die Gesundheit und die Figur .....	6		
Was ist Hafer? .....	7	Die Inhaltsstoffe des Hafers .....	10
Gesund mit Hafer .....	17		
Die gesundheitliche Wirkung des Hafers .....	18	Hafer für verschiedene Gesundheitsaspekte ..	20
Schlank mit Hafer .....	27		
Hafer hilft beim Abnehmen .....	28	Ergänzung durch Bewegung .....	35
Bauchfett verlieren .....	29	Tipps zum Abnehmen .....	36
Schlanke Lebensmittel, die zu Haferflockengerichten passen .....	30		
Die gesunde Haferkur zum Abnehmen .....	37		
Wozu dient die Haferkur? .....	38	Hafer im Alltag nach der Haferkur .....	53
Wie funktioniert die Haferkur? .....	40	Basics selbst herstellen .....	54
Die Durchführung der Hafertage .....	41	Kochen und Backen mit Hafer .....	59
Das schlanke Haferkur-Programm für eine Woche .....	50		
Rezepte für 7 schlanke Hafertage .....	61		
Basis-Haferkur in 2 Varianten .....	63	Haferbrei mit Spiegelei und Paprika .....	85
Haferbrei mit Himbeeren und Johannisbeeren .....	65	Haferbrei mit Hähnchenbrust, Tomate und Ei .....	86
Haferbrei mit Champignons, Gurke und Radieschen .....	67	Haferbrei mit Apfel und Zimt .....	89
Haferbrei mit Sellerie, Tomate und Paprika .....	69	Haferbrei mit Möhren, Zucchini und Ei .....	90
Haferbrei mit Brombeeren und Heidelbeeren .....	71	Haferbrei mit Pute in Tomatensoße .....	93
Haferbrei mit Rohkostsalat .....	73	Haferbrei mit Kiwi und Granatapfel .....	95
Haferbrei mit Brokkoli und Möhren .....	75	Haferbrei mit Paprika, Salat und Ei .....	97
Haferbrei mit Erdbeeren und Mandeln .....	77	Haferbrei mit Hähnchenfrikadellen und Salat .....	98
Haferbrei mit Shiitake und Zucchini .....	79	Haferbrei mit Heidelbeeren und Mango .....	101
Haferbrei mit buntem Salat .....	81	Haferbrei mit Champignons, Spinat und pochiertem Ei .....	102
Haferbrei mit Clementine und Granatapfel .....	83	Haferbrei mit Lachs, Salat und Spiegelei ..	105
		Alltagsrezepte mit Hafer .....	107
		Frühstück .....	108
		Overnight Oats mit Erdbeeren .....	109
		Overnight Oats mit Möhren .....	114
		Hafer-Granola .....	111
		Brombeerjoghurt mit Haferflocken .....	115
		Smoothie-Bowl mit Granola und Früchten .....	112
		Haferbrot .....	117
		Grüner Frühstücks-Smoothie .....	113
		Suppen und Salate .....	118
		Brokkoli-Champignon-Suppe .....	119
		Kalte grüne Gemüsesuppe .....	124
		Blumenkohlsuppe mit Röst-Topping .....	120
		Caesar Salat mit Knusperhafer .....	127
		Tomaten-Hafersuppe mit pochiertem Ei ..	122
		Bunter Salat mit Haferpuffern .....	128
		Herzhafte Hauptgerichte .....	130
		Hafer-Pfannkuchen mit Lachs .....	131
		Paprika-Süßkartoffel-Haferauflauf .....	139
		Rote-Bete-Hafer-Bratlinge mit Gurkensalat .....	132
		Hafer-Käse-Omelett mit gelber Grillzucchini .....	140
		Kürbisauflauf mit Haferkruste .....	135
		Haferflocken-Käse-Muffins mit Pute .....	143
		Grünkohl-Haferpizza .....	137
		Griechischer Haferauflauf .....	145
		Desserts und Gebäck .....	146
		Zitronencreme mit Knusperflocken .....	147
		Haferriegel .....	153
		Scones mit Beeren .....	148
		Chia-Haferpudding mit Blaubeeren .....	154
		Beeriger Haferflockencrumble .....	151
		Frozen Joghurt-Törtchen mit Beeren und Granola .....	155
		Gebackene Birnen mit Knuspercrunch .....	152
		Rezeptübersicht .....	156
		Die Autoren .....	159
		Impressum .....	160

# Frühstück



## Overnight Oats mit Erdbeeren

**Für 2 Portionen**

**Zubereitungszeit:**

**10 Minuten + Ziehzeit**

**über Nacht**

**Zutaten**

- 160 g Haferflocken, blütenzart
- 400 ml Haferdrink, ungesüßt

- 2 TL Honig

- 150 g Erdbeeren

- 1 Stiel Minze

### Zubereitung

1. Die Haferflocken mit dem Haferdrink und dem Honig in einer Schüssel verrühren.
2. Die Hälfte der Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Erdbeeren vorsichtig unter die Haferflocken rühren.
3. Die Oats in 2 Gläser füllen, diese verschließen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
4. Am Morgen die restlichen Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen vom Stiel zupfen.
5. Die Overnight Oats aus dem Kühlschrank nehmen und die Erdbeeren sowie die Minze darauf anrichten.
6. Entweder direkt verzehren oder die Gläser wieder verschließen und für unterwegs mitnehmen.

### Nährwerte pro Portion:

430 kcal, 8,5 g Fett, 72,5 g Kohlenhydrate, 13,5 g Eiweiß, 11 g Ballaststoffe

# Suppen und Salate

## Brokkoli-Champignon-Suppe

**Für 4 Portionen**

**Zubereitungszeit:**

**35 Minuten**

### Zutaten

- 300 g Brokkoli
- 80 g Kartoffeln, mehligkochend
- 250 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 80 g Haferflocken, blütenart
- 1 l Gemüsebrühe
- 100 ml Hafersahne
- 30 g Gouda oder Emmentaler, 30 % Fett i. Tr., gerieben
- Salz & Pfeffer

### Zubereitung

1. Den Brokkoli waschen und trocken schütteln, die Röschen vom Strunk befreien und je nach Größe halbieren. Die Kartoffeln schälen, abwaschen und ebenfalls würfeln. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und darin Brokkoli, Kartoffeln, Champignons, Zwiebel und Haferflocken kurz andünsten.
3. Dann die Gemüsebrühe zugießen, aufkochen lassen und bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.
4. Die Brokkoliröschen und Champignons aus der Brühe nehmen und beiseitestellen.
5. Die Hafersahne und den Käse einrühren und kurz erwärmen. Dann die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren.
6. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Brokkoliröschen und Champignons einrühren und nochmals kurz erwärmen.
7. Dann in 4 Tellern oder Schalen anrichten und servieren.

### Nährwerte pro Portion:

254 kcal, 12,75 g Fett, 23 g Kohlenhydrate, 11,5 g Eiweiß, 8,75 g Ballaststoffe

# Herzhafte Hauptgerichte



## Hafer-Pfannkuchen mit Lachs

### Für 2 Portionen

**Zubereitungszeit:**  
20 Minuten

### Zutaten

#### Für den Teig

- 40 g Haferflocken, blütenzart
- 4 Eier, Größe M
- 100 ml Haferdrink, ungesüßt
- 1 Prise Salz
- etwas Mineralwasser
- 2 TL Rapsöl

#### Für den Belag

- ½ Salatgurke
- 100 g Räucherlachs
- 2 Stiele Thymian
- 80 g Frischkäse, bis 3 % Fett
- Salz & Pfeffer
- 1 TL weißer Sesam

### Zubereitung

1. Die Haferflocken im Multizerkleinerer kurz pulsieren, sodass sie etwas zerkleinert sind.
2. Für den Teig Haferflocken, Eier, Haferdrink und Salz miteinander verrühren. Etwas Mineralwasser unterrühren, damit der Teig eine luftigere Konsistenz erhält.
3. Aus dem Teig nacheinander 2 Pfannkuchen backen. Dafür die Hälfte des Öls in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Hälfte des Teiges hineingeben, glatt streichen und bei geringer Hitze 3–4 Minuten backen. Wenden und von der anderen Seite ca. 2 Minuten
- backen. Auf einen Teller geben. Auf die gleiche Weise den zweiten Pfannkuchen backen.
4. Unterdessen die Gurke waschen, trocken reiben und dünn hobeln. Den Lachs in kleine Stücke zupfen. Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.
5. Den Frischkäse mit etwas Salz und Pfeffer würzen und auf die Pfannkuchen streichen.
6. Den Lachs und die Gurken darauf verteilen, den Sesam sowie den Thymian darüberstreuen und die Pfannkuchen zusammenklappen.

### Nährwerte pro Portion:

455 kcal, 26,5 g Fett, 21 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 3,5 g Ballaststoffe

# Desserts und Gebäck

## Zitronencreme mit Knusperflocken

**Für 4 Portionen**

**Zubereitungszeit:**

**20 Minuten**

### Zutaten

- 1 EL Kokosöl
- 1 TL Ahornsirup
- 120 g Haferflocken, kernig
- 2 Bio-Zitronen
- 3 EL Agavendicksaft
- Mark von ½ Vanilleschote
- 400 g griechischer Joghurt, 0,1 % Fett
- 200 ml Schlagsahne, 30 % Fett
- 2 Stiele Zitronenmelisse

### Zubereitung

1. Das Kokosöl in einer Pfanne schmelzen lassen und den Ahornsirup unterrühren. Die Haferflocken dazugeben und unter ständigem Rühren ca. 8–10 Minuten rösten, bis die Haferflocken knusprig sind. Dann aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.
2. Die Zitronen heiß abwaschen, trocken tupfen und die Schale einer Zitrone fein abreiben. Den Saft beider Zitronen auspressen.
3. Zitronenabrieb, -saft, Agavendicksaft, Vanillemark und Joghurt gut miteinander verrühren.
4. Die Sahne steif schlagen und unter die Joghurtcreme ziehen.
5. Die Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen.
6. Die Knusperflocken und die Zitronencreme abwechselnd in 4 Gläser schichten, mit den Knusperflocken abschließen und mit der Zitronenmelisse garnieren.

### Nährwerte pro Portion:

395 kcal, 20 g Fett, 40 g Kohlenhydrate, 13 g Eiweiß, 3 g Ballaststoffe