

Hafer im Alltag „eingestreut“ ...



Zum Start in den Tag:

- Haferflocken sind – bis auf wenige Ausnahmen – in jedem verzehrfertig gemischten Müsli aus dem Super- oder Naturkostmarkt enthalten.
- Haferflocken oder Haferkleie sind für ein nährstoffreiches Frühstück ideal: gemischt mit Obst oder Trockenfrüchten, mit Nüssen und mit Milch, Joghurt oder Quark, als Müsli oder Overnight-Oats.
- Haferbrei oder Porridge erfährt gerade eine Renaissance, und Sportler schwören darauf, da die vielen komplexen Kohlenhydrate die Leistungsfähigkeit unterstützen.

Haferflocken sind ideal für leicht verdauliche, dennoch stärkende und vor allem leckere Zwischenmahlzeiten:

- in Kuchen, Gebäck und Brot im Austausch von bis zu einem Drittel der Mehlmenge; bei Kuchen auch als Streusel
- in Muffins, Keksen und Pfannkuchen

Haferprodukte als Zutaten für Hauptmahlzeiten:

- lösliche Flocken in Gemüsesuppen, Dips und Gemüsenocken
- Haferflocken in zahlreichen warmen Gerichten, wie Frikadellen, Aufläufen (Haferflocken auch in der Kruste) ...
- Haferflocken für eine Panade für Mozzarella, Ziegenkäse oder auch Geflügelfleisch
- Hafergrütze in „Hafersotto“ oder wie Milchreis zubereitet

Haferflocken in Desserts

Haferflocken in Milch- und Frucht-Shakes und -Smoothies



Nr. 1: Brokkoli-Auflauf mit Haferkruste (zertifiziert mit dem optiMIX-Siegel)

Nr. 2 : Porree-Speck-Kuchen mit Haferflocken



Nr. 3 : Frikadelle im Schinken-mantel mit Haferflocken

Nr. 4 : Gefüllte Paprikaschoten mit Haferflocken



Nr. 7 Hafer-Sotto mit Spargel (oder anderen Gemüsen)



Nr. 7a Hafer-Sotto mit Pilzen

Nr. 5 (oben): Hafer-Chili-Muffins mit Gemüse

Nr. 6 (links): Hafer-Chili-Muffins pur





Nr. 8 :
Haferflocken-
Nockerl mit
Beeren

Nr. 8 a



Nr. 8 b

Nr. 9 :
Süßer
Haferauflauf
mit Obst

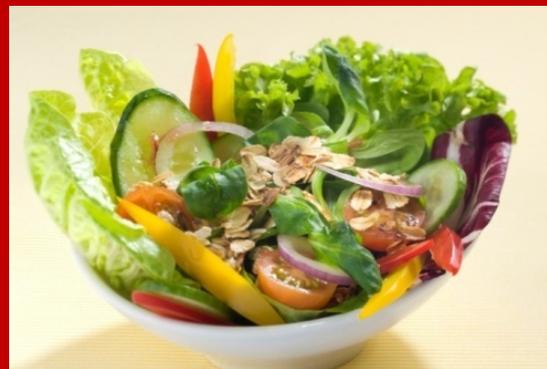


Nr. 9 a



Nr. 9 b

Nr. 10: Bunter Salat mit Hafer-Käse-Taler + Nr. 11: Salat mit Haferstreuseln



**Nr. 12: Das
Haferfrühstück
für Kinder
Zertifiziert mit
dem
optiMIX-Siegel**

**Nr. 13 (unten):
Die Zutaten für
das Kinder-
Haferfrühstück**



**Nr. 14: Hafer-Apfel-Pancakes
(Fond mit Äpfeln)**

Nr. 15: Hafer-Apfel-Pancakes



**Nr. 16: Geröstete
Haferflocken,
Erdbeeren,
Quark –
Genuss Schicht
für Schicht**



**Nr. 17: Kiwi-Himbeer-Salat mit
Hafercrème**



**Nr. 18: Ist es
Kuchen oder
Dessert? – Der
Hafer-Apple-
Crumble**



**Nr. 19: Haferflocken-Crêpes
mit Rhabarberquark**



Nr. 20: Calvados Savarin mit Haferflocken-Karamell



Nr. 21: Schokoladenkuchen mit Haferflocken und Früchte-Nuss-Mischung



Nr. 22: Haferflocken-Bienenstich – Eine tolle Variante für den Traditionskuchen.



Nr. 23: Mohntorte mit Haferflockenrand – Gaumenschmaus und Augenweide.

Nr. 25: Nicht nur, aber auch für den Kinder-Geburtstag! Beeren-Muffins mit Haferflocken



Nr. 24: Himbeer-Streusel-Kuchen mal anders – mit Haferflocken.

Nr. 26: Praktisch zum Mitnehmen in der Outdoor-Saison. Die Hafer-Bananen-Muffins



Nr. 27: Porridge-Variationen

- mit frischen Beeren
- mit Gemüsebrühe & Kräutern
- mit Nüssen und Ahornsirup



Nr. 28: Vanille-Apfel-Porridge



Nr. 29: Banana-Split-Porridge



Nr. 30: Hafer-Heidelbeer-Shake (mit löslichen Haferflocken)

- a) 2 Gläser
- b) 1 Glas

Rezepte aus der Schulverpflegung – auch für Zuhause

Entwickelt von Profikoch und Gastro-Experte Ronny Pietzner

Nr. 31:
Hafer-Grünkern-Suppe mit zwei verschiedenen Beilagen: Lollo vom Huhn oder Brioche



Nr. 31 a



Nr. 31 b

Nr. 32:
Kräuterhuhn in Haferflocken paniert auf tomatisierter Hafergrütze und heimischem Gemüse



Nr. 32 a



Nr. 32 b

Nr. 33:
Zarte Haferflocken-Eierkuchen mit Würzkirschen und karamellisierten Haferflocken



Nr. 33 a

Nr. 33 b



Weitere Rezepte für das Frühstück

Nr. 34:
Hafer-Müsli mit Aprikosen und Walnüssen



Nr. 34 a



Nr. 34 b

Nr. 35:
Porridge Kokos mit Ananas und Ingwer



Nr. 36:
Porridge Indisch mit Datteln



Weitere Rezepte für Kuchen und Gebäck

Nr. 37:
Möhren-Haferflocken-Kuchen –
Geschmacklich und optisch schön zu
Ostern - aber ohne österliche Deko
natürlich auch im ganzen Jahr lecker für
die Kaffeetafel!



Nr. 38:
Hafer-Guglhupf mit Himbeer und Joghurt
- Ein fruchtig-leichtes Kuchenrezept für
den Nachmittagskaffee auf der Terrasse!



Weitere Rezepte für Abendbrot und Hauptmahlzeiten



Nr. 39:
Hafer-Nuss-Brot mit Radieschen-Dip –
Für Brot- und Brot-Back-Fans - ein kerniges
Haferflockenbrot mit Möhren und Haselnüssen
und dazu einen frisch-cremigen Dip. Lecker zum
Abendbrot und zum Grillabend!



Nr. 40:
Haferrösti mit Gurken-Spargel-Salat –
Eine frische Alternative zum Abendessen
– sicher auch mit anderen frischen
Salatvariationen!



Nr. 41:
Hafergrütze-Salat mit Kabeljau und Avocado -
Der kalorienbewusste Salat mit dem Ballaststoff-Plus.

Nr. 42:
Hafer-Müsli à la Schwarzwälder-Kirsch – Das Müsli, das Tradition mit modernen Elementen verknüpft: Overnight Oats mit über Nacht eingeweichter Hafergrütze.

Nr. 42 a



Nr. 42 b





Nr. 43 a:
Auberginen-Hafer-Bällchen mit
Tomatensauce

Nr. 43 b



Nr. 44:
Orientalische Hafer-Quark-Puffer
mit Feldsalat



Nr. 45 a



Nr. 45 b

Nr. 45: Vanille-Porridge mit Chiasamen und Heidelbeeren



Nr. 46 a



Nr. 46 b

**Nr. 46:
Hafer-Müsli mit Banane und Kakao**



Nr. 47:
Smoothie Bowl mit Hafer-Müsli-Topping



Nr. 48 a



Nr. 48 b

Nr. 48: Buttermilch-Hafer-Himbeer-Shake mit Basilikum

Nr. 49:
Frozen-Joghurt-Hafer Bowl mit Erdbeeren



Nr. 50:
**Nice-Cream
mit Hafer-Topping Schoko-Vanille**



**Nr. 51: Kirsch-Smoothie-Bowl
mit Knusper-Topping**



**Nr. 52: Birnen-Mango-Bowl
mit Hafer-Kokos-Topping**



Nr. 53:
Hafer-Mandel-Porridge mit Himbeeren
(oder Apfel ...)



Nr. 54:
Haferkleie-Porridge mit Maracuja



Nr. 55: Geröstetes Hafer-Müsli
Tropical



Nr. 56: Herzhafte Hafer-Bowl





Nr. 57: Brokkoli-Auflauf mit Hafer-Käse-Kruste



Nr. 58: Hafer-Möhren-Puffer mit Salat



Nr. 59: Paprika-Crème-Suppe



Nr. 60: Gefüllte Haferbällchen mit mediterranem Ofengemüse

Nr. 61: Porridge mit Apfelkompott



Nr. 62:
Overnight Oats mit Beeren



Nr. 63: Bunte Frühstückplatte mit Hafer

Nr. 64: Overnight Oats mit Feige und Himbeere





Nr. 65: Frühstückswaffeln mit Haferflocken



Nr. 66: Frühstückscrumble mit Haferflocken



Nr. 67: Kokosporridge mit Mango und Maracuja



Nr. 68: Herzhafter Porridge mit Kürbis und Cheddar



Nr. 69: Hafer-Spinat-Knödel mit Tomatensauce



Nr. 70: Lunch-Bowl mit Curry-Hafer



Nr. 71: Brokkoli-Crème-Suppe



Nr. 72: Hafer-Wraps



Nr. 73: Hafer-Happen



Nr. 74: Mandel-Hafer-Smoothie

Nr. 75: Kirsch-Mascarpone-Traum mit Hafer-Crunchies



Nr. 76: Heidelbeer-Käsekuchen mit Hafercrunch

Nr. 77: Schweinefilets mit Thymian-Haferflocken-Kruste



Nr. 78: Hafer-Bratling mit Kräuterdip



Weihnachtlich inspiriert – aber nicht saisonal gebunden!



Nr. 79: Ayurvedischer Hafer-Porridge mit Birnenkompott



Nr. 80: Schoko-Zimt-Porridge mit Orange und Granatapfel



Nr. 81a: Hafer-Ingwer-Schoko-Cookies



Nr. 81b: Hafer-Ingwer-Schoko-Cookies



Nr. 82a: Hafer-Bratapfel-Crumble



Nr. 82b: Hafer-Bratapfel-Crumble



Nr. 83a: Hafer-Muffins mit Pekannuss, Apfel, Dattel



Nr. 83b: Hafer-Muffins mit Pekannuss, Apfel, Dattel (Foto von oben)



Nr. 84a: Buddha-Bowl mit Kurkuma-Hafergrütze



Nr. 84b: Buddha-Bowl mit Kurkuma-Hafergrütze (Foto von oben)



Nr. 85: Gefüllte Champignons mit Hafergrütze-Mix



Nr. 94 Apfel-Zimt-Hafercrème

**Nr. 95 Tomaten-Walnuss-Porridge
mit hohem Beta-Glucan-Gehalt**



Nr. 96 Hafer-Power-Shake

