

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.
4. Auf die gleiche Weise den zweiten Pfannkuchen backen.
5. 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.
6. Den Frischkäse mit etwas Salz und Pfeffer würzen und auf die Pfannkuchen streichen.
7. 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