

Doris Mular

SCHLANK mit **HAFER**

*Genussvoll und leicht abnehmen mit
50 ballaststoffreichen Rezepten*

riva



© 2023 des Titels »Schlank mit Hafer« von Doris Mular (ISBN 978-3-7423-2285-2) by riva Verlag,
Münchner Verlagsguppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rv-vg.de



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-Knäcebrot 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
Herzhaftes 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





Haferreis 94
 Gebackene Haferflocken mit Kirschen 97

Hauptgerichte 99

Auberginencurry mit Kichererbsen und Kleie . . 101
 Blumenkohl-Nuggets 102
 Linsenreis »Kichidj« mit Hafer 105
 Riesenbohnen mit süß-saurer Tomatensoße . . 106
 Buchweizen mit Fenchel, Möhren und
 Hafergrütze 109
 Linsen-Dal mit Blumenkohl und Hafer 110
 Mais mit Möhren, Linsen und Hafergrütze . . . 113
 Hähnchenbrust »Cacciatore«. 114
 Putenragout mit Aprikosen und Erbsen 117
 Hähnchengulasch mit Möhren und
 Kichererbsen 118
 Wirsing mit Hackfleisch und Hafergrütze 121
 Mini-Hackbraten mit Haferkleie 122
 Chili con Carne y Avena 125
 Fleischbällchen auf Hafer-Gemüse 126

Süßes 129

Rhabarber-Erdbeer-Streusel. 131
 Haferschmarren mit Beerenobst 132
 Original Rote Grütze
 (nach Henriette Davidis) 135
 Himbeeren mit Joghurt und crunchy
 Haferflocken 136
 Haferflocken-Crumble mit Heidelbeeren 139
 Hafer-Bananen-Cookies 140
 Hafer-Schoko-Cookies 143