Rezeptübersicht

Haferkleie-Powerstart in den Tag

Apfel-Nuss-Haferquark 48
Schinken-Käse-Frühstücksrollen 49
Peppermint-Schokoladen-Porridge mit Beeren 50
Cranberry-Müslischnitten 51
Ofenpfannkuchen Caprese 52
Zimt-Latte-Macchiato mit Sahnehaube 53
Veganer Blutorangen-Kokosjoghurt mit Physalis 54
Frühstückssuppe mit Gemüse und Ei 55
Apfel-Mandeltraum-Porridge 56
Warmer Pflaumen-Haferbrei mit heißer Schokolade 57
Blutwurst-Schmarrn mit Birne 58
Spekulatius-Schokoladenpudding mit Granatapfel 60
Kokos-Lachs-Porridge 61
Süßer Ruckzuck-Schmarrn mit Kiwi-Orangen-Chialade 62
Happy-Day-Shake 64
Leberwurstporridge 65
Fetziges Karotten-Omelett mit Krabben-Remouladen-Tomatensalat 66
Apfel-Nuss-Frühstückskekse 68

Suppen mit Ballaststoffplus

Linsensuppe Feelgood 70
Grüne Erbsensuppe mit Forelle 71
Tomatige Butterwölkchen-Suppe 72
Gemüsesuppe mit Basilikum-Flädle 74
Vindaloo-Gulaschsuppe mit Gemüse 76
Fruchtige Hafer-Kürbissuppe mit Feta und Kürbiskernen 77
Pastinaken-Lauch-Currysuppe mit Hähnchen 78
Vegane Mandel-Brokkolisuppe mit Haferkleie 79

Schlemmerrezepte mit Fleisch und Fisch

Gefüllte Paprika mit Kürbis-Hack 81
Spitzkohl-Meatballpfanne 82
Hähnchenschnitzel mit Ofengemüse und Harissacreme 84
Überbackene Schichtmaultaschen mit Tomatensoße 86
Schüttelpizza Peperoni-Schinken 88
Haferkleie-Spätzle mit Jägergeschnetzeltem 90
Paprika-Hackbällchen mit Erdgemüse-Pü und Ajvar-Basilikum-Pesto 92
Thunfisch-Frikadellen mit schnellem Rote-Bete-Salat 94
Kürbisrolle gefüllt mit cremigem Pulled Stremellachs 96
Pizza Pescatore 98
Mandelige Stremellachs-Schmand-Lasagne 100
Flammkuchen mit Räucherlachs 102

Fleischlos glücklich mit Haferkleie

Gemüse-Frittata im Western Style 104
Erbsen-Zwiebelmuffins 106
Haferkleie-Tagliatelle mit Curry-Linsenbolognese 108
Ofengemüse in Tomatensoße mit Haferkleie-Käse-Crumble 110
Tomaten-Selleriepüree mit gebratenen Mandel-Champignons 112
Paprikamix-Haferkleie-Quiche 114
Haferkleie-Geschnetzeltes mit Ofen-Blumisotto 116
Mediterrane Auberginen-Sandwichrolle 118

Aus der Haferkleie-Bäckerei

Vesperstangen Jausenschmaus 121
Kerni - Das kernige Haferkleiebrot 122
Süßkartoffel-Kümmelbrot 124
Walnuss-Käsebrötchen 125
Bierbrauerbrot 126
Kichererbsen-Muskatnuss-Brötchen 127
Joghurt-Rosinenbrötchen 128
Exotisches Bananenbrot 130
Apfel-Haselnuss-Muffins mit Schokolade 131
Haferkleie-Quarkkuchen mit Rhabarber 132
Knusprige Mandel-Hafercookies mit Schokolade 133
Nussiger Mohn-Hafer-Streuselkuchen 134
Chokladbollar – Schwedische Schokobällchen 136
Mandel-Haferkleie-Energiekugeln 137