REZEPT- UND ZUTATENVERZEICHNIS

A

American Pancakes mit Apfelmus 48
Äpfel
– American Pancakes mit Apfelmus 48
– Haferkur-Frühstück 24
Aprikosen
– Müsli-Riegel 118
Arabic Bowl 64
Auberginen
– Arabic Bowl 64
– Gebackene Auberginentaler 58
– Hafer-Baba-Ghanoush 114
Avocado
– Basilikum-Avocado-Paste 112
– Mexican Bowl 66

B

Bananen
– Grüne Overnight-Oats 44
– Porridge mit Banane 36
– Schoko-Hafer-Brownies 122
– Schoko-Hafer-Frühstücksdrink 30
Bärlauch-Pfannkuchen 94
Bärlauchsuppe 100
Basilikum-Avocado-Paste 112
Bohnen
– Eiweißbrötchen 50
– Mexican Bowl 66
Bowl Helsinki 68
Brokkoli
– Haferkur-Mittagessen 26
– Hafernudeln in Erdnusssauce 62

C

Champignon-Bratlinge 56

E

Eier
– American Pancakes mit Apfelmus 48
– Bärlauch-Pfannkuchen 94
– Champignon-Bratlinge 56
– Gebackene Auberginentaler 58
– Gemüse-Hafer-Muffins 92
– Gemüse-Hafer-Waffeln 96
– Hafer-Dinkel-Brot mit Pesto 108
– Herzhafter Spinatkuchen 90
– Irische Quarkbrötchen 52
– Kabeljau-Kroketten 76
– Müsli-Riegel 118
– Pikantes Clafoutis mit Lauch 88
– Würzige Buletten 82
– Zucchini-Puffer 80
– Zuckerfreie Vanille-Cookies 120
Eiweißbrötchen 50
Energy Balls 116
Erdnuss
– Hafernudeln in Erdnusssauce 62
– Müsli mit Erdnussgranola 40

F

Feldsalat mit Nuss-Topping 98
Fisch
– Bowl Helsinki 68
– Fisch mit Knusperkruste 74
– Haferspirelli mit Räucherlachs 60
– Kabeljau-Kroketten 76
Fleisch
– Gemüsesuppe mit Schinken 106
– Hähnchenstreifen mit Gemüse 72
– Würzige Buletten 82

G

Gebackene Auberginentaler 58
Gemüse-Hafer-Muffins 92
Gemüse-Hafer-Waffeln 96
Gemüsesuppe mit Schinken 106
Green-Breakfast-Power 34
Grüne Overnight-Oats 44

H

Hafer-Baba-Ghanoush 114
Hafer-Dinkel-Brot mit Pesto 108
Haferkur-Abendessen 28
Haferkur-Frühstück 24
Haferkur-Mittagessen 26
Hafernudeln in Erdnusssauce 62
Haferrisotto mit grünem Spargel 70
Haferspirelli mit Räucherlachs 60
Hähnchenstreifen mit Gemüse 72
Herzhafter Spinatkuchen 90
Himbeeren
– Haferkur-Frühstück 24
– Himbeergranola auf Vorrat 42
Himbeergranola auf Vorrat 42

I

Irische Quarkbrötchen 52

K

Kabeljau-Kroketten 76
Kakao
– Energy Balls 116
– Schoko-Hafer-Brownies 122
– Schoko-Hafer-Frühstücksdrink 30
Kartoffeltaler mit Kresse 78
Käse
– Bärlauch-Pfannkuchen 94
– Fisch mit Knusperkruste 74
– Gemüse-Hafer-Muffins 92
– Haferrisotto mit grünem Spargel 70
– Herzhafter Spinatkuchen 90
– Pikantes Clafoutis mit Lauch 88
– Zucchini-Puffer 80
– Zucchinizungen mit Hafertopping 86
Kokos-Porridge mit Erdbeeren 38

L

Lauch
– Pikantes Clafoutis mit Lauch 88
– Vegane Gemüsesuppe 104

M

Mexican Bowl 66
Möhren
– Gemüse-Hafer-Waffeln 96
– Gemüsesuppe mit Schinken 106
– Möhrensuppe mit Tomaten 102
– Vegane Gemüsesuppe 104
– Vegane Haferbratlinge 54
– Veganes Rührei im Glas 46
Möhrensuppe mit Tomaten 102
Müsli mit Erdnussgranola 40
Müsli-Riegel 118

aus: Iburg, Die einfachste Haferkur aller Zeiten (ISBN 9783432119571) © 2025 TRIAS Verlag

N

Nüsse
– Energy Balls 116
– Feldsalat mit Nuss-Topping 98

O

Orangen
– Green-Breakfast-Power 34
– Roter Energiedrink 32

P

Paprika
– Gemüse-Hafer-Muffins 92
– Hafernudeln in Erdnusssauce 62
– Hähnchenstreifen mit Gemüse 72
Petersilie
– Arabic Bowl 64
– Champignon-Bratlinge 56
– Gebackene Auberginentaler 58
– Vegane Gemüsesuppe 104
– Würzige Buletten 82
Pfirsich
– Haferkur-Abendessen 28
Pikantes Clafoutis mit Lauch 88
Pistazien
– Haferkur-Abendessen 28
– Himbeergranola auf Vorrat 42
Porridge mit Banane 36

Q

Quark
– Irische Quarkbrötchen 52
– Zuckerfreie Vanille-Cookies 120

R

Roter Energiedrink 32

S

Saaten
– Hafer-Baba-Ghanoush 114
– Irische Quarkbrötchen 52
– Müsli-Riegel 118
– Saatenklotz 110
Schoko-Hafer-Brownies 122
Schoko-Hafer-Frühstücksdrink 30
Sellerie
– Grüne Overnight-Oats 44
– Roter Energiedrink 32
– Vegane Gemüsesuppe 104
– Vegane Haferbratlinge 54
Spinat
– Gemüse-Hafer-Muffins 92
– Green-Breakfast-Power 34
– Grüne Overnight-Oats 44
– Haferspirelli mit Räucherlachs 60
– Herzhafter Spinatkuchen 90

T

Tomaten
– Arabic Bowl 64
– Haferkur-Mittagessen 26
– Mexican Bowl 66
– Möhrensuppe mit Tomaten 102

V

Vegane Gemüsesuppe 104
Vegane Haferbratlinge 54
Vegane Hafernuggets 84
Veganes Rührei im Glas 46

W

Würzige Buletten 82

Z

Zucchini-Puffer 80
Zucchinizungen mit Hafertopping 86
Zuckerfreie Vanille-Cookies 120

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart

/trias.tut.mir.gut /trias_verlag /triasverlag www.trias-verlag.de/newsletter

aus: Iburg, Die einfachste Haferkur aller Zeiten (ISBN 9783432119571) © 2025 TRIAS Verlag