

SABRINA SUE DANIELS

HAFER

Das Koch- und Backbuch

Süß und herzhaft genießen mit
Porridge, Kuchen, Bowls, Brot und mehr

© 2023 des Titels »Haf«: Das Koch- und Backbuch von Sabrina Sue Daniels (ISBN 978-3-7423-2248-7) by
riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgesellschaft mbH, München. Nähere Informationen unter: www.rv-g.de

riva

INHALT

Kleines Korn, große Wirkung	9
Ist Hafer glutenfrei?	10
Flocke oder Korn, wo ist der Unterschied?	10

Süße Flocken 13

Peanut Butter Cup Overnight Oats	15
Schoko-Karamell-Riegel	16
Wärmendes Frühstücks-Mohn-Porridge	19
Zimt-Granola-Bites	20
Haferflockenbutter	23
Protein-Mango-Shake	24
Haferflocken-Schoko-Cookies	27
Fruchtiger Frischkornbrei	28
Morning Glory Joghurt Bowl	30
Gebackene Schokoladen-Oats mit Sommerfrüchten	32
Beeren-Granola-Trifle	35
Himbeer-Porridge-Muffins	36
Aprikosen-Crumble	39
Hafer-Kürbis-Spice-Latte	40
Gefüllte Schoko-Hafer-Datteln	43
Butter-Oats-Eiscreme	44

Herzhafte Haferküche 47

Zucchini-Haferflocken-Puffer mit Dill-Schmand	49
Poke Bowl mit Lachs und Edamame	50





Pfifferling-Spinat-Risotto mit Spiegelei53
 Hafer-Gemüse-Eintopf mit Chorizo55
 Miso-Porridge-Bowl mit mariniertem Tempeh (vegan).....57
 Gefüllte Spitzpaprika aus dem Backofen58
 Kürbislasagne mit Hafer-Parmesan-Kruste61
 Puri-Salat60
 Gandum Goreng Hafer-Gemüse-Pfanne65
 Fischpflanzlerl mit Wasabi-Joghurt-Dip66
 Spitzkohl-Curry-Auflauf69
 Pochierte Eier auf Tomatenporridge70
 Haferflockenpizza73
 Pilz-Haferflocken-Bällchen in Sahne-Pilz-Soße74
 Rucola-Kürbis-Quiche77

Schnelle Flocken- und Körnerrezepte 79

Herzhafte Haferwaffeln mit Rote-Bete-Salat81
 Honig-Paprika-Sellerie-Wedges auf Brathafer82
 Hafersprossen von der Fensterbank85
 Feta mit Sesam-Hafer-Kruste und Chili-Dressing86
 Griechischer Hafersalat mit Feta89
 Haferpolenta mit Salbei-Tomaten90
 Asiatischer Melonensalat93
 Tomatenplätzchen mit Schnittlauch-Schmand-Dip94
 Gepuffter Curryhafer – herzhafte Topping für Salate, Suppen
 und Porridge97
 Asiatische Hackbällchen in Tomaten-Kokos-Curry-Soße98
 Paprika-Pekan-Aufstrich 101
 Deftige Hafer-Hühnersuppe 102

Unser täglich Brot! 105

Gefüllte Haferpfannkuchen mit Camembert und Kirschen . . .	107
Hafer-Knäckebrot	108
Hafer-Zwiebel-Schnecken	111
Aprikosen-Müsli-Kuchen	112
Haferlockenbrot	115
Fruchtige Müslistangen	116
Haferlocken-Pancakes	119

