

# Rezeptverzeichnis

## A

- American Oats-Cornflakes-Cookies 128
- American Pancakes mit Zimtapfelmus 66

## Apfel

- American Pancakes mit Zimtapfelmus 66
- Baked Oats Apfel 70
- Dänischer Apfelkuchen 122
- Grüner Power-Drink 74
- Müsli Bircher-Art 70
- Orientalische Overnight-Oats 71
- Rhabarber-Apfel unter Haferflockenkruste 125
- Rote-Bete-Apfel-Energiedrink 72

## Aubergine

- Auberginen-Haferflocken-Bällchen in Tomatensauce 94
- Gebackene Auberginen- und Zucchiniitaler mit Gremolata 80
- Italienischer Auberginenauf-  
lauf 100

## Avocado

- Vegane Burger mit Avocado-  
mus 84
- Vegane Haferschnitzelchen 96

## B

Baked Oats Apfel 70

## Banane

- Baked Oats Apfel 70
- Bananen-Kakaonibs-Kuchen 121
- Blaubeermuffins 121
- Mandarinen-Bananen-Smoothie 72
- Orangen-Overnight-Oats 71

## Beeren

- Beeren-Kurkuma-Porridge 66
- Beeren-Porridge 8
- Blaubeermuffins 121
- Pfirsich-Himbeer-Kuchen 122

## Blattsalat

- Blattsalat mit Melone 78

Blaubeermuffins 121

Bohnenbratlinge im Haferflockenmantel 85

## C

### Cocktailtomaten

- Gemüse-Hafer-Waffeln 83
- Hähnchen-Kürbis-Curry mit Hafergrütze 99
- Lachs-Tomaten-Tarte 106
- Mediterraner Hafersalat 77
- Tomaten-Focaccia mit Wiesensmotiv 109
- Vegetarische Tortillawraps mit Haferflockenfalafel 91

### Cold-brew-black-Tea

- Melone-Zitrone 55
- Zitrus-Ingwer 55

### Cold-brew-green-Tea

- Pfirsich-Birne 55
- Curry-Haferflocken-Suppe 8

## D

Dänischer Apfelkuchen 122

Dinkel-Amaranth-Brötchen 111

## E

Eier-Salami-Polenta-Auflauf 101

## F

### Feta

- Auberginen-Haferflocken-Bällchen in Tomatensauce 94
- Hafer-Spinat-Pfannkuchen mit Feta 88
- Kartoffelspalten mit Hafer-Feta-Dip 83
- Mangoldrouladen mit Feta 89
- Mediterraner Hafersalat 77
- Zucchini-Schiffchen 97

### Fischfilet

- Fischfrikadellen 102
- Hafer mit mariniertem Lachs 105
- Kabeljaufilet mit Knusperkruste 102
- Lachs-Tomaten-Tarte 106

### Fleischtomaten

- Italienischer Auberginenauf-  
lauf 100

## G

Gebackene Auberginen- und Zucchiniitaler mit Gremolata 80

Gemüse-Hafer-Waffeln 83

Goldene Hafer-Latte 74

### Grapefruit

- Winterporridge 69
- Grüner Power-Drink 74
- Grünes Super-Ciabatta 116

### Grünkohl

- Oldenburger Grünkohl 97
- Gurkenkaltschale 78

## H

Hackfrikadellen mit Käsekern 104

Haferbratlinge mit Kohlrabi-Rohkost 86

Hafer-Brötchen 112

Hafer-Cranberry-Riegel 119

Hafercreme 64

Haferdrink 64

Haferflocken-Erdnuss-Riegel 128

Haferflocken-Stangen 112

Haferflocken-Walnuss-Riegel 120

Hafermilch 64

Hafer mit mariniertem Lachs 105

Hafer-Risotto mit Pastinake, Salbei und Pancetta 93

Haferisotto mit Thunfisch-Sugo 106

Hafer-Sahne 64

Hafer-Schoko-Aufstrich 75

Hafer-Spinat-Pfannkuchen mit Feta 88

Hafer-Zucchini-Brötchen 111

### Hokkaido-Kürbis

- Hähnchen-Kürbis-Curry mit Hafergrütze 99

## I

### Infused Water

- Liebesbotschaft 54
- Sommertraum 54
- Sonnenglück 54
- Ingwer-Haferflocken-Suppe 9
- Italienischer Auberginenauf-  
lauf 100

**K**

Kabeljaufilet mit Knusperkruste 102

**Kaki**

– Grüner Power-Drink 74

**Kartoffeln**

– Kartoffelspalten mit Hafer-Feta-Dip 83

Käsekuchen mit Johannisbeer-Topping 126

Kerniges Apfel-Roggenmischbrot 110

Knäcke-Vierecke 117

**Kohlrabi**

– Gemüse-Hafer-Waffeln 83

– Haferbratlinge mit Kohlrabi-Rohkost 86

Kokos-Powerkugeln 127

Körnerklotz 115

**Kürbis**

– Kürbiscremesuppe 79

**L**

Lachs-Tomaten-Tarte 106

Linsenbratlinge mit Salat und Skyrdip 86

**M****Mandarine**

– Mandarinen-Bananen-Smoothie 72

**Mango**

– Mango-Quarkspeise im Glas 69

**Mangold**

– Mangoldrouladen mit Feta 89

**Maronen**

– Walnuss-Maronen-Brot 115

Mediterraner Hafersalat 77

**Möhren**

– Bohnenbratlinge im Haferfloccenmantel 85

– Curry-Haferfloccen-Suppe 8

– Gemüse-Hafer-Waffeln 83

– Haferfloccen-Möhren-Brot 117

– Knäcke-Vierecke 117

**Mozzarella**

– Italienischer Auberginenauf-lauf 100

Müsli Bircher-Art 70

**O**

Oldenburger Grünkohl 97

Olivenbaguettebrötchen 116

**Orange**

– Orangen-Overnight-Oats 71

– Rote-Bete-Apfel-Energiedrink 72

– Schoko-Overnight-Oats 63

– Winterporridge 69

Orientalische Overnight-Oats 71

Overnight-Oats 65

**P****Paprika**

– Bohnenbratlinge im Haferfloccenmantel 85

– Eier-Salami-Polenta-Auflauf 101

– Haferbratlinge mit Kohlrabi-Rohkost 86

– Haferrisotto mit Thunfisch-Sugo 106

– Kartoffelspalten mit Hafer-Feta-Dip 83

– Mediterraner Hafersalat 77

– Vegetarische Tortillawraps mit Haferfloccenfalafel 91

**Pastinaken**

– Hafer-Risotto mit Pastinake, Salbei und Pancetta 93

Pfirsich-Himbeer-Kuchen 122

Pflaumen-Haferfloccen-Crumble 125

Pikanter Hafer-Aufstrich 75

Porridge 65

Powerkugeln mit Zimt 127

Putenschnitzel mit Haferfloccen-Panade 104

**R**

Rhabarber-Apfel unter Haferfloccenkruste 125

**Rote Bete**

– Rote-Bete-Apfel-Energiedrink 72

**S****Salatgurke**

– Bohnenbratlinge im Haferfloccenmantel 85

– Gurkenkaltschale 78

– Mediterraner Hafersalat 77

**Schalotte**

– Hafer-Risotto mit Pastinake, Salbei und Pancetta 93

## 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.

Ihr TRIAS Verlag

Kontakt: <https://kundenservice.thieme.de>

Adresse: Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04,  
70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/mama.mag.trias](https://www.facebook.com/mama.mag.trias)



[/trias\\_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



[www.trias-verlag.de/newsletter](https://www.trias-verlag.de/newsletter)

Schnelle Hafer-Gemüse-Suppe 79

Schoko-Müsli-Riegel 120

Schoko-Overnight-Oats 63

### Spinat

– Grüner Power-Drink 74

– Grünes Super-Ciabatta 116

– Hafer-Spinat-Pfannkuchen mit Feta 88

## T

### Thunfisch, Dose

– Haferrisotto mit Thunfisch-Sugo 106

### Tofu

– Vegetarische Wirsing-Rouladen in Tomatensauce 92

### Tomaten

– Auberginen-Haferflocken-Bällchen in Tomatensauce 94

– Linsenbratlinge mit Salat und Skyrdip 86

Tomaten-Focaccia mit Wiesensmotiv 109

## V

Vegane Burger mit Avocadomus 84

Vegane Haferschnitzelchen 96

Vegetarische Tortillawraps mit Haferflockenfalafel 91

Vegetarische Wirsing-Rouladen in Tomatensauce 92

## W

Walnuss-Maronen-Brot 115

### Wassermelone

– Blattsalat mit Melone 78

### Weintrauben

– Orientalische Overnight-Oats 71

Winterporridge 69

### Wirsingkohl

– Vegetarische Wirsing-Rouladen in Tomatensauce 92

## Z

### Zucchini

– Gebackene Auberginen- und Zucchinitaler mit Gremolata 80

– Hafer-Zucchini-Brötchen 111

– Zucchini-Puffer mit Haferflocken 96

– Zucchini-Schiffchen 97

# Stichwortverzeichnis

## A

Abnehmen 17, 44

Abnehm-Fahrplan 44

Alkohol 20, 42

Alltagsaktivitäten, Kalorienverbrauch 58

Apfeltyp 19

Ausdauersport 56

## B

Ballaststoffe 39

Ballaststoffgehalt, Getreide, Mehl und Brot 40

Bauchumfang 18

Beta-Glucan 12, 14, 25

Bewegung 56

Bircher-Müsli 16

Birnentyp 19

Blutzuckerspiegel 12, 15, 32, 39, 51

BMI 18

Body-Mass-Index 17

## D

Darmbakterien 15

Durstlöscher 52

## E

Eiweiß 29

Eiweißpulver 30

Eiweißshake 30

Eiweißversorgung 29

Ernährung, zuckerfreie 48

Erythrit 50

## F

Fette, gesunde 32

Fettleber 19, 21

Früchte 34

Früchtetee 53

Fruchtzucker 37

Fruchtzuckermenge 39

Fruktose 37

## G

Gemüse 34

– Ballaststoffgehalt 35

– Haferflocken-Topping 48

Getränke, zuckerhaltige 53

Ghrelin 15

GLP-1 15

Glukose 37

Gluten 41

Glutenunverträglichkeit 42

## H

Hafer 22

– Fettleber 19

– glutenfrei 41

– Heilmittel 15

– Wirkungen, gesundheitliche 16

Hafer-Cerealien 25

Hafercreme 25

Haferdrink 24

Haferflocken 23, 27

– Eiweißgehalt 29

– Gemüse 48  
– Inhaltsstoffe 14  
Haferflockenmehl 24  
Haferflockenmenge 26  
Haferflocken-Topping 49  
Hafergrütze 24  
Haferkleie 24  
Haferkorn 23  
Hafermehl 24  
Hafermilch 24  
Haferpflanze 22  
Hafertage 26  
Heißhunger 12, 29, 31, 39  
Hüftumfang 19  
Hülsenfrüchte 29  
Hungergefühl 15  
Hunger-Sättigungs-Zentrum 39

**I**

Insulin 12, 15  
Insulinausschüttung 39

**K**

Kaffee 53  
Kräutertee 53

**L**

Leberwerte 21

**M**

Mehl, Typenzahl 40  
Mineralwasser 52  
Muskelmasse 29

**N**

Naschen 35, 51  
Nüsse 51

**O**

Obst 34  
– Ballaststoffgehalt 35  
– naschen 35  
– Zuckergehalt 36  
Öle, pflanzliche 32  
Olivenöl 32  
Omega-3-Fettsäuren 33

**S**

Sättigungsgefühl 15  
Schokolade, dunkle 51  
Sportart 56  
Süßes 35, 50, 51  
Süßhunger 29, 31  
Süßigkeiten 51

**T**

Tailienumfang 18  
Tee 53  
TOFI 18  
Trinkmenge 52

**U**

Übergewicht, Gene 18

**V**

Vollkornbrot 39, 41  
Vollkornprodukte 29, 39

**W**

Waist-to-Height-Ratio 19  
Waist-to-Hip-Ratio 19  
Wasser 52  
Weißmehlprodukte 39  
Wochenspeiseplan 46

**X**

Xylit 50

**Z**

Zöliakie 42  
Zucker 49  
Zuckeraustauschstoffe 50