
Süße & herzhafte Rezepte mit Hafer

Leckeres mit dem heimischen Superfood. 50 gesunde Hafer-Rezpte

Hafer kann mehr als Flocken



-
- - Praktische Ausstattung - Mit Klappenbroschur
 - - Gut verträglich - Hafer kann oft auch bei Glutenintoleranz verzehrt werden
 - - Echte Power - Hafer ist unser heimisches Superfood: gesund, vielseitig und besonders nachhaltig
 - EXTRA: Hafermilch - die gesunde Getreidemilch selbst machen und damit mixen
 - - Kochen & Backen mit Hafer - leckere Rezepte für Brote, Brötchen, Müsli, süßes Gebäck und Hauptgerichte

Egal ob Porridge, Cookies, Brötchen oder selbstgemachte Pflanzenmilch - Hafer ist schwer angesagt. Inzwischen sind nicht nur die klassischen Haferflocken ein Dauerbrenner, sondern auch viele andere Hafer-Produkte. Und das zu Recht, denn das heimische Superfood ist nicht nur gesund und nachhaltig, weil in Europa angebaut, sondern auch besonders vielseitig einsetzbar. Dieses Kochbuch bietet nicht nur beliebte Frühstücksideen vom leckeren Müsli bis zum knusprigen Haferbrot, sondern eine bunte Vielfalt an süßen und herzhaften Rezepten rund um Hafer:

- Warum Hafermilch nicht mal selber machen? Hier zeigen wir Ihnen, wie es einfach geht und welche leckeren Drinks Sie daraus zaubern können.

- Schnelle Energie beim Sport - Mit unseren gesunden Snacks vom Dattelriegel bis zu Müslibites liegen sie immer richtig

- Ein Crumble kommt selten allein. Stimmt! Deshalb gibt's bei uns gleich mehrere Rezeptideen und viele süße Kuchen, Kekse und Waffeln dazu.

- Hafer als Hauptgericht? - Natürlich! Probieren Sie Zitronenhafer mit mariniertem Lachs, Kürbis-Tomaten-Curry auf Hafergrütze oder Hafer-Tartelettes mit buntem Gemüse.

Naumann & Göbel Verlagsgesellschaft mbH

Broschiert

130 Seiten, Format 24,5 x 19 cm

ISBN: 978-3-625-19247-3

Erscheint: August 2022

9,99 EURO