

# Rezeptregister

## A

Amaranth-Leinsamen-Brötchen  
126

American Oats Cookies 139

American Pancakes mit Zimt-  
apfelmus 73

## Apfel

– Chiorée-Apfel-Salat 79

– Dänischer Apfelkuchen 136

– Müsli nach Bircher Art 70

– Rhabarber-Apfel unter Hafer-  
flockenkruste 133

– Roter Powerdrink 85

– Scandic baked Oats 70

## Auberginen

– Auberginen-Haferflocken-  
Bällchen in Tomatensauce  
108

– Auberginen-Tofu-Aufstrich 87

– Gebackene Gemüsetaler 92

– Italienischer Auberginen-  
auflauf 107

## Avocado

– Haferflockenbowl 80

– Vegane Burger mit Avocado-  
mus 95

## B

### Banane

– Overnight-Oats 74

– Scandic baked Oats 70

Bananenbrot 134

Bärlauchsuppe 83

### Beeren

– Beeren-Porridge 8

– Overnight-Oats 74

Blumenkohlsalat mit Austern-  
pilzen 79

Blumenkohlschnitzel mit  
Zitronen-Senf-Sauce 94

### Bohnen

– Cevapcici auf Weißkrautsalat  
100

– Vegane Burger mit Avocado-  
mus 95

Bunter Blattsalat mit Mozzarella  
78

## C

Cevapcici auf Weißkrautsalat  
100

Chicorée-Apfel-Salat 79

Curry-Haferflocken-Suppe 8

## D

Dänischer Apfelkuchen 136

## E

### Eier

– Eier-Tomaten-Auflauf 106

– Gebackene Gemüsetaler 92

– Gemüsemuffins 80

– Haferflockenbowl 80

– Möhren-Puffer mit Hafer-  
flocken 91

– Süßkartoffel-Piccolino 90

– Zitronen-Kabeljaufilet unter  
mediterraner Knusperkruste  
120

– Zucchini-Schiffchen 91

### Eiweißpulver

– American Pancakes mit  
Zimtapfelmus 73

– Bananenbrot 134

– Fruchtiges Winterporridge 69

– Scandic baked Oats 70

– Schoko-Hafer-Aufstrich 75

– Zucchini-Suppe 83

### Erbсен

– Grünes Omelett 90

## F

### Feta

– Auberginen-Haferflocken-  
Bällchen in Tomatensauce  
108

– Gemüsemuffins 80

– Mediterraner Haferflocken-  
salat 77

– Mexikanischer Fetasalat 78

– Vegetarische Mangold-  
rouladen 102

– Zucchini-Schiffchen 91

### Fisch

– Fischfrikadellen 118

– Hafer mit mariniertem Lachs  
123

– Haferrisotto mit Thunfisch-  
Sugo 119

– Kabejauloin mit Gemüsecurry  
119

– Lachs-Gemüse-Tarte 122

– Zitronen-Kabeljaufilet unter  
mediterraner Knusperkruste  
120

Fruchtiges Winterporridge 69

## G

Gebackene Gemüsetaler 92

### Geflügel

– Hähnchennuggets im  
Gemüsebeet 114

– Kürbis-Tomaten-Curry mit  
Hafergrütze 116

– Putenschnitzel mit Hafer-  
flocken-Panade 113

– Wokgericht mit Erdnussauce  
115

Gemüse-Hafer-Waffeln 97

Gemüsemuffins 80

### Granatapfel

– Schoko-Overnight-Oats 67

Grünes Omelett 90

### Gurke

– Bunter Blattsalat mit Mozza-  
rella 78

– Kalte Gurkensuppe 82

– Mediterraner Haferflocken-  
salat 77

## H

Haferflockenbowl 80

Haferflockenbratlinge mit Möh-  
ren-Kohlrabi-Rohkost 100

Haferflocken-Chili-Paste 87

Haferflocken-Erdnuss-Riegel  
138

Haferflocken-Falafel in  
Tortillawraps 105

Haferflockenflorentiner 136

Haferflocken-Schinken-  
Frikadellen 114

Hafer mit mariniertem Lachs  
123

Hafer-Risotto mit Pastinake,  
Salbei und Pancetta 111

Haferisotto mit Thunfisch-Sugo 119  
 Hafer-Spinat-Pfannkuchen 99  
 Hafer-Zucchini-Brötchen 126  
 Hähnchennuggets im Gemüse-beet 114  
 Himbeer-Kurkuma-Porridge 69

## I

Ingwer-Haferflocken-Suppe 9  
 Italienischer Auberginenauf-  
 lauf 107

## K

Kabejauloin mit Gemüsecurry 119  
 Kalte Gurkensuppe 82  
**Kartoffeln**  
 – Grünes Omelett 90  
 – Käse-Haferflocken-Taler 131  
 Käse-Haferflocken-Taler 131

### Kichererbsen

– Haferflocken-Falafel in  
 Tortillawraps 105

Kidneybohnenbratlinge 98

Knäcke-Vierecke 128

Knuspriger Mango-Quark 75

### Kohlrabi

– Gemüse-Hafer-Waffeln 97  
 – Haferflockenbratlinge mit  
 Möhren-Kohlrabi-Rohkost 100

Körnerklotz 125

Kräuter-Hafer-Quark 86

Kürbis-Tomaten-Curry mit Hafer-  
 grütze 116

## L

Lachs-Gemüse-Tarte 122

Lachs-Kapern-Aufstrich 86

### Lauch

– Gemüse-Hafer-Waffeln 97  
 – Kabejauloin mit Gemüsecurry 119

## M

### Mais

– Süßkartoffel-Piccolino 90  
 Mandarinen-Birnen-Shake 85

### Mandeln

– Haferflockenflorentiner 136  
 – Körnerklotz 125  
 – Müsli-Stangen 127

– Powerkugeln mit Zimt 138  
 – Zebra-Käsekuchen mit Hafer-  
 boden 135

### Mango

– Knuspriger Mango-Quark 75  
 – Overnight-Oats 74

### Mangold

– Vegetarische Mangold-  
 rouladen 102

### Maronen

– Walnuss-Maronen-Brot 130  
 Mediterraner Haferflockensa-  
 lat 77

Mexikanischer Fetasalat 78

### Möhren

– Blumenkohlsalat mit Austern-  
 pilzen 79  
 – Gemüse-Hafer-Waffeln 97  
 – Gemüsemuffins 80  
 – Haferflockenbratlinge mit  
 Möhren-Kohlrabi-Rohkost 100  
 – Haferflocken-Schinken-  
 Frikadellen 114  
 – Hähnchennuggets im  
 Gemüsebeet 114  
 – Kidneybohnenbratlinge 98  
 – Knäcke-Vierecke 128  
 – Möhren-Hafer-Brötchen 128  
 – Möhren-Puffer mit Hafer-  
 flocken 91  
 – Wirsing-Rouladen aus dem  
 Ofen 103

### Mozzarella

– Bunter Blattsalat mit Mozza-  
 rella 78  
 – Hafer-Spinat-Pfannkuchen 99  
 – Italienischer Auberginen-  
 auflauf 107

Müsli nach Bircher Art 70

Müsli-Stangen 127

## N

### Nüsse

– American Oats Cookies 139  
 – Bananenbrot 134  
 – Chicorée-Apfel-Salat 79  
 – Dänischer Apfelkuchen 136  
 – Müsli nach Bircher Art 70  
 – Scandic baked Oats 70  
 – Walnuss-Maronen-Brot 130

## O

Olivenbaguettebrötchen 127

### Orangen

– Fruchtiges Winterporridge 69  
 – Roter Powerdrink 85  
 – Schoko-Overnight-Oats 67  
 Overnight-Oats »Basic« 68  
 Overnight-Oats »Montenegro«  
 74  
 Overnight-Oats »Orient« 74

## P

### Paprika

– Bunter Blattsalat mit Mozza-  
 rella 78  
 – Eier-Tomaten-Auflauf 106  
 – Gemüsemuffins 80  
 – Haferflockenbratlinge mit  
 Möhren-Kohlrabi-Rohkost 100  
 – Haferflocken-Falafel in  
 Tortillawraps 105  
 – Haferisotto mit Thunfisch-  
 Sugo 119  
 – Hähnchennuggets im  
 Gemüsebeet 114  
 – Kabejauloin mit Gemüsecurry 119  
 – Mediterraner Haferflocken-  
 salat 77  
 – Mexikanischer Fetasalat 78  
 – Süßkartoffel-Piccolino 90  
 – Wokgericht mit Erdnussauce 115

### Pastinaken

– Hafer-Risotto mit Pastinake,  
 Salbei und Pancetta 111  
 Pflaumen-Haferflocken-Crumble 133

### Pilze

– Blumenkohlsalat mit Austern-  
 pilzen 79  
 Porridge 68  
 Powerkugeln mit Kokos 139  
 Powerkugeln mit Zimt 138  
 Putenschnitzel mit Haferflo-  
 cken-Panade 113

## R

Rhabarber-Apfel unter Hafer-  
 flockenkruste 133  
 Rinderfrikadelle mit Käsekern 118

**Rote Bete**

- Roter Powerdrink 85
- Rote-Linsen-Bratlinge mit Salat und Skyrdip 89
- Roter Powerdrink 85

**Rucola**

- Rote-Linsen-Bratlinge mit Salat und Skyrdip 89

**S**

Scandic baked Oats 70

**Schinken**

- Haferflocken-Schinken-Frikadellen 114

Schnelle Hafer-Gemüse-Suppe 82

Schoko-Hafer-Aufstrich 75

Schoko-Overnight-Oats 67

**Spinat**

- Gemüse muffins 80
  - Hafer-Spinat-Pfannkuchen 99
- Süßkartoffel-Piccolino 90

**T****Tofu**

- Auberginen-Tofu-Aufstrich 87
- Wirsing-Rouladen aus dem Ofen 103

**Tomaten**

- Auberginen-Haferflocken-Bällchen in Tomatensauce 108
- Eier-Tomaten-Auflauf 106
- Gemüse-Hafer-Waffeln 97
- Haferflocken-Falafel in Tortillawraps 105
- Italienischer Auberginenauflauf 107
- Kürbis-Tomaten-Curry mit Hafergrütze 116
- Lachs-Gemüse-Tarte 122
- Mediterraner Haferflockensalat 77
- Rote-Linsen-Bratlinge mit Salat und Skyrdip 89
- Wirsing-Rouladen aus dem Ofen 103

**V**

Vegane Burger mit Avocadomus 95

Vegetarische Mangoldrouladen 102

**W**

Walnuss-Maronen-Brot 130

Wirsing-Rouladen aus dem Ofen 103

Wokgericht mit Erdnussauce 115

**Z**

Zebra-Käsekuchen mit Haferboden 135

Zitronen-Kabeljaufilet unter mediterraner Knusperkruste 120

**Zucchini**

– Gebackene Gemüsetaler 92

– Gemüse muffins 80

– Hafer-Zucchini-Brötchen 126

– Hähnchennuggets im Gemüsebeet 114

– Kabejauloin mit Gemüsecurry 119

– Zucchini suppe 83

Zucchini-Schiffchen 91

Zucchini suppe 83

# Sachregister

## A

Abwehrphase 52  
 Alanin-Aminotransferase 14  
 alkalische Phosphatase 14  
 Alkohol 54, 56  
 Alkoholkonsum 12  
 ALT 14  
 AP 14  
 Appetitlosigkeit 13  
 Aspartat-Aminotransferase 14  
 AST 14  
 Ausdauertraining 25

## B

Ballaststoffe 35, 46  
 Bauchfett 17  
 Bauchspeicheldrüse 20  
 Beta-Glucan 35  
 Blähungen 13  
 Blutzuckerspiegel 21

## C

Cheatday 53  
 Cortisol 22

## D

Diabetes 15  
 Druckgefühl 13

## E

Eiweiß 38  
 Eiweißbedarf 39  
 Eiweißpulver 40  
 Eiweißversorgung 38  
 Entlastungstage 30  
 Ernährung 29  
 Ernährungsumstellung 32

## F

Fette, gesunde 41  
 Fettgewebe 17  
 Fettleber 12  
 – Alkohol 23, 56  
 – Diabetes 15  
 – Herz-Kreislauf-Erkrankungen 16

– Laborwerte 14  
 – Lebererkrankungen 16  
 – Nierenerkrankungen 16  
 – Sport 24  
 – Symptome 13  
 – Übergewicht 15  
 Folsäure 57  
 Fruchtsmoothie 23  
 Fruchtzucker 22  
 Fruktose 22, 45

## G

Gamma-Glutamyltransferase 14  
 Gamma-GT 14  
 Gemüse 43  
 Getreideprodukte 46  
 Glukose 22

## H

Hafer 30, 50  
 Haferflocken 35, 38, 50  
 Harnsäure 22  
 Haushaltszucker 23  
 Heiltee 53  
 Heißhunger 52  
 Heißhungerattacken 38  
 Herz-Kreislauf-Erkrankungen 16  
 Hülsenfrüchte 40

## I

Industriezucker 23  
 Insulin 20, 36  
 Insulinresistenz 21, 24

## K

Kaffee 57  
 Krafttraining 25  
 Kurkuma 57

## L

Langerhans-Inseln 20  
 Leber  
 – Aufgaben 14  
 – Entzündung 12  
 Lebererkrankungen 16  
 Lebersternchen 13

## M

Masthormon 36  
 Mikronährstoffe 55  
 Müdigkeit 13  
 Muskelmasse 39  
 Müsli 49

## N

Nierenerkrankungen 16

## O

Obst 23, 43  
 Olivenöl 43  
 Omega-3-Fettsäuren 42  
 Omega-6-Fettsäuren 42

## P

Phytinsäure 51

## S

Schlafstörungen 13  
 sekundäre Pflanzenstoffe 23, 38  
 Smoothie 46  
 Sport 24  
 Stärke 36  
 Steatohepatitis 12  
 Stress 21

## T

TOFI 18  
 Trinkmenge 53  
 Typ-2-Diabetes 21

## U

Übelkeit 13  
 Übergewicht 15

## V

Verfettung 22  
 Vitamin B<sub>12</sub> 57  
 Vitamin E 38, 57  
 Vollkornprodukte 46