

25 HAFER- FRÜHSTÜCKE

Einfache Ideen für jeden Morgen - süß, herzhaft, warm und kalt



Willkommen am Hafer-Frühstückstisch

Haferflocken sind unkompliziert, günstig und erstaunlich wandelbar. Dieses kleine Buch zeigt 25 Möglichkeiten, aus derselben Vorratzzutat sehr unterschiedliche Frühstücke zu machen: vom klassischen Porridge über Overnight Oats bis zu herzhaften Schalen.

So benutzt du das Buch

Die Rezepte sind für zarte oder kernige Haferflocken gedacht. Zarte Flocken werden schneller cremig, kernige behalten mehr Biss. Flüssigkeitsmengen sind Ausgangswerte: Je nach Flocken, Topf und gewünschter Konsistenz kann etwas mehr nötig sein.

Redaktioneller Hinweis

Diese Ausgabe ist eine redaktionell entwickelte Erstfassung. Vor einem kommerziellen Verkauf sollten alle Rezepte praktisch nachgekocht, Mengen und Zeiten protokolliert und anschließend final freigegeben werden. Nährwertangaben wurden bewusst nicht pauschal berechnet, weil Marken und Varianten stark abweichen.

Allergien und Ernährung

Bei Allergien und Unverträglichkeiten Zutatenkennzeichnungen prüfen. Für eine glutenfreie Ernährung ausschließlich entsprechend gekennzeichnete Haferflocken verwenden. Medizinische Fragen gehören in fachkundige Hände.

Der kleine Hafer-Baukasten

Eine Portion beginnt meistens mit 40-60 g Haferflocken. Dazu kommen Flüssigkeit, Aroma, Frische und ein Topping.

Baustein	Beispiele
Basis	zarte oder kernige Haferflocken
Flüssigkeit	Milch, Pflanzendrink, Wasser oder Brühe
Frische	Apfel, Beeren, Banane, Gemüse oder Kräuter
Aroma	Zimt, Vanille, Kakao, Zitrone oder Gewürze
Biss	Nüsse, Kerne, Granola oder frisches Obst
Cremigkeit	Joghurt, Nussmus, Frischkäse oder Avocado

Vorratsliste

Haferflocken, Zimt, Kakao, Nüsse, Kerne, Pflanzendrink oder Milch, Joghurt, Tiefkühlbeeren, Bananen, Äpfel, Gemüsebrühe und Eier decken einen großen Teil der Rezepte ab.

Cremiges Basis-Porridge

WARM | 10 MIN. | 1 PORTION

Zutaten

- 50 g zarte Haferflocken
- 250 ml Milch oder Pflanzendrink
- 1 Prise Salz
- 1 TL Honig oder Ahornsirup

Zubereitung

1. Haferflocken, Flüssigkeit und Salz in einen kleinen Topf geben.
2. Unter Rühren aufkochen und 4-5 Minuten sanft köcheln lassen.
3. Vom Herd nehmen, kurz quellen lassen und nach Geschmack süßen.

Küchentipp: Mit 1 EL Joghurt besonders cremig servieren.

Apfel-Zimt-Porridge

WARM | 12 MIN. | 1 PORTION

Zutaten

- 50 g Haferflocken
- 250 ml Milch oder Pflanzendrink
- 1 kleiner Apfel
- 1/2 TL Zimt
- 1 TL gehackte Walnüsse

Zubereitung

1. Apfel grob raspeln; einige Spalten für das Topping zurückbehalten.
2. Mit Haferflocken, Flüssigkeit und Zimt aufkochen.
3. 5 Minuten köcheln, anrichten und mit Apfelspalten und Walnüssen toppen.

Küchentipp: Eine Prise Kardamom macht das Aroma runder.

Beeren-Vanille-Porridge

WARM | 10 MIN. | 1 PORTION

Zutaten

- 50 g Haferflocken
- 220 ml Milch oder Pflanzendrink
- 100 g Beeren, frisch oder TK
- 1/2 TL Vanille
- 1 EL Joghurt

Zubereitung

1. Haferflocken mit Flüssigkeit und Vanille aufkochen.
2. Die Hälfte der Beeren nach 3 Minuten unterrühren.
3. Mit Joghurt und den übrigen Beeren servieren.

Küchentipp: TK-Beeren direkt im Topf vollständig erhitzen.

Schoko-Bananen-Oats

WARM | 10 MIN. | 1 PORTION

Zutaten

- 50 g Haferflocken
- 250 ml Milch oder Pflanzendrink
- 1 kleine Banane
- 1 TL Backkakao
- 1 TL Nussmus

Zubereitung

1. Die Hälfte der Banane zerdrücken.
2. Mit Haferflocken, Flüssigkeit und Kakao aufkochen.
3. Mit der restlichen Banane und Nussmus anrichten.

Küchentipp: Reife Banane süßt das Frühstück meist ausreichend.

Birne-Walnuss-Porridge

WARM | 12 MIN. | 1 PORTION

Zutaten

- 50 g Haferflocken
- 240 ml Milch oder Pflanzendrink
- 1 kleine Birne
- 1 EL Walnüsse
- 1 Prise Zimt

Zubereitung

1. Birne würfeln und die Hälfte mit den Haferflocken aufkochen.
2. 5 Minuten sanft garen.
3. Mit den übrigen Birnenwürfeln, Walnüssen und Zimt servieren.

Küchentipp: Auch mit Haselnüssen oder Mandeln lecker.

Karottenkuchen-Porridge

WARM | 15 MIN. | 1 PORTION

Zutaten

- 50 g Haferflocken
- 250 ml Milch oder Pflanzendrink
- 1 kleine Karotte
- 1 EL Rosinen
- 1/2 TL Zimt
- 1 EL Frischkäse oder Joghurt

Zubereitung

1. Karotte fein raspeln.
2. Mit Haferflocken, Flüssigkeit, Rosinen und Zimt 6-7 Minuten köcheln.
3. Mit Frischkäse oder Joghurt toppen.

Küchentipp: Etwas Orangenschale passt hervorragend dazu.

Kaffee-Porridge

WARM | 10 MIN. | 1 PORTION

Zutaten

- 50 g Haferflocken
- 180 ml Milch oder Pflanzendrink
- 60 ml starker Kaffee
- 1 TL Kakao
- 1 EL Joghurt

Zubereitung

1. Haferflocken mit Milch und Kaffee aufkochen.
2. 4-5 Minuten köcheln, Kakao unterrühren.
3. Mit Joghurt servieren.

Küchentipp: Für Kinder und koffeinfreie Tage Getreidekaffee verwenden.

Goldenes Kurkuma-Porridge

WARM | 10 MIN. | 1 PORTION

Zutaten

- 50 g Haferflocken
- 250 ml Milch oder Pflanzendrink
- 1/3 TL Kurkuma
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- 1 TL Honig

Zubereitung

1. Alle Zutaten außer Honig verrühren und aufkochen.
2. 5 Minuten sanft köcheln.
3. Vom Herd nehmen und nach Geschmack süßen.

Küchentipp: Mango oder Orange ergänzen die Gewürze.

Klassische Overnight Oats

KALT | 5 MIN. + KÜHLZEIT | 1 PORTION

Zutaten

- 50 g Haferflocken
- 150 ml Milch oder Pflanzendrink
- 100 g Joghurt
- 1 TL Chiasamen
- Obst nach Wahl

Zubereitung

1. Haferflocken, Flüssigkeit, Joghurt und Chiasamen verrühren.
2. Abgedeckt mindestens 4 Stunden kalt stellen.
3. Vor dem Essen umrühren und mit Obst toppen.

Küchentipp: Bei Bedarf morgens noch 1-2 EL Flüssigkeit ergänzen.

Blaubeer-Zitronen-Overnight Oats

KALT | 7 MIN. + KÜHLZEIT | 1 PORTION

Zutaten

- 50 g Haferflocken
- 180 ml Milch oder Pflanzendrink
- 80 g Blaubeeren
- 1 TL Zitronenabrieb
- 1 EL Joghurt

Zubereitung

1. Alle Zutaten bis auf einige Beeren verrühren.
2. Über Nacht kalt stellen.
3. Mit den übrigen Beeren servieren.

Küchentipp: Nur die gelbe Schale einer unbehandelten Zitrone verwenden.

Mango-Kokos-Overnight Oats

KALT | 7 MIN. + KÜHLZEIT | 1 PORTION

Zutaten

- 50 g Haferflocken
- 170 ml Kokosdrink
- 100 g Mango
- 1 EL Kokosflocken
- 1 TL Limettensaft

Zubereitung

1. Mango würfeln und die Hälfte zerdrücken.
2. Mit Haferflocken, Kokosdrink und Limettensaft verrühren.
3. Kalt stellen und mit Mango und Kokosflocken servieren.

Küchentipp: TK-Mango vorher im Kühlschrank auftauen.

Erdnuss-Himbeer-Oats

KALT | 7 MIN. + KÜHLZEIT | 1 PORTION

Zutaten

- 50 g Haferflocken
- 180 ml Milch oder Pflanzendrink
- 80 g Himbeeren
- 1 EL Erdnussmus
- 1 TL Ahornsirup

Zubereitung

1. Himbeeren leicht zerdrücken.
2. Alle Zutaten in einem Glas schichten und verrühren.
3. Mindestens 4 Stunden kühlen.

Küchentipp: Für Crunch erst kurz vor dem Essen gehackte Erdnüsse ergänzen.

Bircher Art

KALT | 10 MIN. + KÜHLZEIT | 2 PORTIONEN

Zutaten

- 80 g Haferflocken
- 150 ml Milch
- 100 g Joghurt
- 1 Apfel
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Nüsse

Zubereitung

1. Haferflocken mit Milch und Joghurt verrühren und kalt stellen.
2. Apfel vor dem Servieren grob raspeln und mit Zitronensaft mischen.
3. Apfel und Nüsse unterheben.

Küchentipp: Das Raspeln kurz vor dem Servieren hält den Apfel frisch.

Knuspermüsli aus der Pfanne

MEAL PREP | 15 MIN. | 4 PORTIONEN

Zutaten

- 200 g kernige Haferflocken
- 40 g Nüsse
- 1 EL Öl
- 2 EL Honig oder Ahornsirup
- 1/2 TL Zimt

Zubereitung

1. Nüsse grob hacken.
2. Alle Zutaten in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten rösten; häufig wenden.
3. Vollständig auskühlen lassen und luftdicht lagern.

Küchentipp: Beim Abkühlen wird die Mischung knuspriger.

Hafer-Joghurt-Becher

KALT | 5 MIN. | 1 PORTION

Zutaten

- 40 g Haferflocken
- 200 g Joghurt
- 1 kleine Banane
- 1 EL Kerne
- 1 Prise Zimt

Zubereitung

1. Banane in Scheiben schneiden.
2. Joghurt, Haferflocken und Banane schichten.
3. Mit Kernen und Zimt abschließen.

Küchentipp: Für unterwegs in einem gut schließenden Glas vorbereiten.

Gebackene Apfel-Oats

OFEN | 35 MIN. | 2 PORTIONEN

Zutaten

- 100 g Haferflocken
- 250 ml Milch oder Pflanzendrink
- 1 Apfel
- 1 Ei oder 1 EL geschrotete Leinsamen
- 1/2 TL Backpulver
- Zimt

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Alle Zutaten in einer kleinen Form vermengen.
3. 25-30 Minuten backen und kurz abkühlen lassen.

Küchentipp: Am Vorabend backen und morgens kurz erwärmen.

Bananen-Hafer-Pancakes

PFANNE | 20 MIN. | 2 PORTIONEN

Zutaten

- 100 g Haferflocken
- 1 reife Banane
- 2 Eier
- 80 ml Milch
- 1/2 TL Backpulver
- Öl für die Pfanne

Zubereitung

1. Haferflocken fein mixen.
2. Mit Banane, Eiern, Milch und Backpulver zu einem Teig pürieren.
3. Kleine Pancakes in wenig Öl von beiden Seiten ausbacken.

Küchentipp: Die Pancakes erst wenden, wenn die Oberfläche Bläschen zeigt.

Hafer-Waffeln

WAFFELEISEN | 25 MIN. | 4 WAFFELN

Zutaten

- 120 g fein gemahlene Haferflocken
- 1 Ei
- 200 ml Milch
- 1 EL Öl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

Zubereitung

1. Trockene Zutaten vermischen.
2. Ei, Milch und Öl einrühren; 5 Minuten quellen lassen.
3. Im gefetteten Waffeleisen goldbraun backen.

Küchentipp: Mit Joghurt und frischem Obst servieren.

Frühstücks-Haferkekse

OFEN | 30 MIN. | 10 STÜCK

Zutaten

- 150 g Haferflocken
- 2 reife Bananen
- 40 g Nüsse
- 30 g Rosinen
- 1/2 TL Zimt

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Bananen zerdrücken und mit den übrigen Zutaten vermengen.
3. 10 flache Häufchen formen und 18-20 Minuten backen.

Küchentipp: Ausgekühlt im Kühlschrank lagern und zeitnah verbrauchen.

Hafer-Smoothie-Bowl

KALT | 10 MIN. | 1 PORTION

Zutaten

- 30 g feine Haferflocken
- 1 gefrorene Banane
- 100 g Beeren
- 100 ml Milch oder Pflanzendrink
- Toppings nach Wahl

Zubereitung

1. Alle Zutaten cremig mixen; nur so viel Flüssigkeit wie nötig verwenden.
2. In eine Schale geben.
3. Direkt mit Obst, Kernen oder Haferflocken toppen.

Küchentipp: Die Konsistenz soll löffelbar, nicht trinkbar sein.

Herzhaftes Ei-Spinat-Porridge

WARM | 15 MIN. | 1 PORTION

Zutaten

- 50 g Haferflocken
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 Handvoll Spinat
- 1 Ei
- 1 Frühlingszwiebel
- Pfeffer

Zubereitung

1. Haferflocken in der Brühe 5 Minuten garen.
2. Spinat unterheben und zusammenfallen lassen.
3. Mit einem weich gekochten oder gebratenen Ei und Frühlingszwiebel servieren.

Küchentipp: Die Brühe vorsichtig dosieren, damit das Gericht nicht zu salzig wird.

Tomate-Feta-Oats

WARM | 15 MIN. | 1 PORTION

Zutaten

- 50 g Haferflocken
- 230 ml Gemüsebrühe
- 100 g Cherrytomaten
- 40 g Feta
- Oregano
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung

1. Tomaten halbieren und kurz in Öl anbraten.
2. Haferflocken und Brühe zugeben und 5 Minuten garen.
3. Mit Feta und Oregano servieren.

Küchentipp: Feta erst am Ende ergänzen, damit er Struktur behält.

Pilz-Kräuter-Oats

WARM | 18 MIN. | 1 PORTION

Zutaten

- 50 g kernige Haferflocken
- 250 ml Gemüsebrühe
- 150 g Champignons
- 1 kleine Schalotte
- 1 TL Öl
- Petersilie

Zubereitung

1. Pilze und Schalotte schneiden und in Öl kräftig anbraten.
2. Haferflocken und Brühe zugeben.
3. 6-7 Minuten garen und mit Petersilie abschmecken.

Küchentipp: Ein Spritzer Zitronensaft hebt den Pilzgeschmack.

Avocado-Chili-Oats

WARM | 12 MIN. | 1 PORTION

Zutaten

- 50 g Haferflocken
- 240 ml Gemüsebrühe
- 1/2 Avocado
- 1 TL Limettensaft
- Chiliflocken
- Koriander oder Petersilie

Zubereitung

1. Haferflocken in der Brühe cremig kochen.
2. Avocado würfeln und mit Limettensaft mischen.
3. Porridge mit Avocado, Chili und Kräutern servieren.

Küchentipp: Avocado nicht mitkochen, sondern frisch auflegen.

Zucchini-Parmesan-Oats

WARM | 15 MIN. | 1 PORTION

Zutaten

- 50 g Haferflocken
- 230 ml Gemüsebrühe
- 1/2 kleine Zucchini
- 20 g Parmesan
- 1 TL Öl
- Pfeffer

Zubereitung

1. Zucchini grob raspeln und in Öl 2 Minuten anbraten.
2. Haferflocken und Brühe zugeben und 5 Minuten garen.
3. Parmesan einrühren und pfeffern.

Küchentipp: Parmesan und Brühe bringen Salz mit - zuerst probieren.

7-Tage-Starterplan

Montag	Klassische Overnight Oats
Dienstag	Apfel-Zimt-Porridge
Mittwoch	Hafer-Joghurt-Becher
Donnerstag	Herzhaftes Ei-Spinat-Porridge
Freitag	Schoko-Bananen-Oats
Samstag	Bananen-Hafer-Pancakes
Sonntag	Gebackene Apfel-Oats

Dein Feedback macht die nächste Ausgabe besser

Welche Rezepte haben dir gefallen? Wo war mehr oder weniger Flüssigkeit nötig? Welche Variante fehlt? Sammle deine Notizen und teile sie über hafer-flocken.de. So wächst aus dieser Erstfassung ein wirklich praxiserprobtes Haferbuch.

Impressum

Herausgeber: hafer-flocken.de

Konzept und redaktionelle Erstfassung: hafer-flocken.de mit KI-gestützter Ausarbeitung.
Titelmotiv: KI-generiert. Vor kommerzieller Veröffentlichung sind Rezepttests, Bildrechte, Anbieterkennzeichnung und die vollständigen rechtlichen Pflichtangaben zu ergänzen.