



8 Vom Klassiker zum Superfood

11 Die Kraft des Hafers

12 Das steckt im Hafer

20 Was Hafer so gesund macht

30 Die Hafertage

34 Die individuelle Haferkur

40 Meine Haferrezepte –
gesund und lecker

66 Mahlzeitentest

71 Die Haferrezepte

76 Brot, Brötchen & Aufstriche

90 Frühstück

104 Warme Gerichte

122 Snacks – süß und salzig

140 Service

140 Quellenangaben

140 Sachregister

142 Rezeptregister

Das Rezept zum Coverfoto finden Sie
auf Seite 73.

» Exkurse

- 18 Hafer
- 28 Zur Historie von Hafer
- 49 Bunte Gemüsevielfalt
- 56 Hafer und Kakao:
ein Dream-Team!
- 63 Nüsse – knackig und gesund
- 72 Hafertage
- 74 Grundrezepte
- 96 Overnight Oats
- 98 Porridge