

<b>Einführung</b>	<b>9</b>
<b>Superfood Hafer</b>	<b>10</b>
<b>Die Haferkur</b>	<b>15</b>
<b>Bevor du loslegst</b>	<b>17</b>
<b>Frühstück</b>	<b>21</b>
<b>Torten und Kuchen</b>	<b>57</b>
<b>Süße Snacks</b>	<b>103</b>
<b>Nachtisch und Kaffeegebäck</b>	<b>143</b>
<b>Rezeptregister</b>	<b>184</b>
<b>Zutatenregister</b>	<b>186</b>
<b>Impressum</b>	<b>189</b>