

Inhalt

Seite

Hafer das Energie-Getreide

Wo der Hafer herkommt und wächst	1
Wie die Pflanze wächst.....	2
Was im Hafer enthalten ist.....	3
ß-Glucane - Ballaststoffe im Hafer	4
Wirkung auf den Blutzuckerspiegel.....	5
Hafer als Nahrung	7
Was aus Hafer gemacht wird	8
Wie Hafer in der Küche verwendet wird	11
Wie man Hafer im Brot einsetzen kann	13

Literaturhinweise	14
-------------------------	----

Rezepte mit Hafer	15
Frühstück.....	15
Suppen und Eintopf.....	16
Hauptgerichte	18
Aufläufe.....	19
Back- und Bratlinge.....	21
Waffeln	23
Salate mit Hafer	24
Dessert	25
Getränke	27
Brot und Brötchen	29
Gebäck	31

Rezeptverzeichnis	32
-------------------------	----