

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