

Vorwort	2
Vom Ur-Hafer bis zur heimischen Haferkleie	5
Haferkleie zündet den Nährstoffturbo	11
Lieblingsfutter für den Darm	21
Blutzucker, Cholesterin und Gewicht im Griff	29
60 ballaststoffreiche Schlemmerrezepte mit Haferkleie	46
Haferkleie-Powerstart in den Tag	47
Suppen mit Ballaststoffplus	69
Schlemmerrezepte mit Fleisch und Fisch	80
Fleischlos glücklich mit Haferkleie	103
Aus der Haferkleie- Bäckerei	120
Rezeptübersicht	138
Zutatenregister	140
Danksagung	142
Wer hat's gemacht	143