

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