

Inhalt

	Seite
Hafer das Energie-Getreide	
Wo der Hafer herkommt und wächst	1
Wie die Pflanze wächst.....	2
Was im Hafer enthalten ist.....	4
ß-Glucane - Ballaststoffe im Hafer.....	7
Hafertage	8
Hafer als Nahrung	10
Was aus Hafer gemacht wird	13
Wie Hafer in der Küche verwendet wird	17
Wie man Hafer im Brot einsetzen kann	19
 Literaturhinweise	 20
 Rezepte mit Hafer	 21
Frühstück.....	21
Suppen und Eintopf.....	23
Hauptgerichte	26
Aufläufe.....	29
Back- und Bratlinge.....	31
Waffeln	33
Salate mit Hafer	34
Dessert	36
Getränke	38
Brot und Brötchen	40
Gebäck	42
Rezeptverzeichnis	44