

Inhalt

Vorwort.....	6
Die faszinierende Haferpflanze.....	12
Die vielfältigen Vitalstoffe des Hafers.....	16
Die verschiedenen Produkte aus Hafer.....	26
Warum Bio sinnvoll ist.....	34
Immer diese Hormone!	40
Die Hormondrüsen.....	41
Die Hormone	50
Aus Essen wird Energie: der Stoffwechsel.....	62
Die Haferkur.....	69
Die Entdeckung der Haferkur	69
Durchführung der Haferkur	71
Grundrezept für den Haferbrei.....	71
Karins Hafer-Tagebuch	80
Inspirationen von fruchtig bis herhaft	87

Haferbrei mit Heidelbeeren	87
Haferbrei mit Himbeeren	88
Haferbrei mit Brombeeren.....	89
Haferbrei mit Johannisbeeren.....	90
Haferbrei mit Wassermelone	90
Haferbrei mit marinierten Erdbeeren.....	91
Haferbrei mit Kiwi	93
Haferbrei mit Aprikosen	94
Haferbrei mit Orangen.....	95
Haferbrei mit Apfel	96
Haferbrei mit Zucchini.....	99
Haferbrei mit Schmorgurken.....	101
Haferbrei mit Tomaten.....	103
Haferbrei mit Kohlrabi.....	104
Weitere Rezepte mit Hafer	105
Zucchini-Hafer-Bratlinge mit Zaziki	106
Gemüse mit herzhafter Haferfüllung	108
Mini-Haferpizzen.....	110
Herzhafte Kartoffelpuffer.....	112
Knäckebrot	114
Süße Frühstückspizza aus Hafer	116
Süße Hafer-Kartoffel-Puffer mit Apfelmus.....	118
Baked Oats.....	120
Haferkekse	121
Hafertorte.....	122
Saftiger Haferkuchen mit Bergamottensaft.....	124

Ganzheitliche Gesundheit.....	126
Schlaf.....	127
Bewegung	130
Den Zuckerkonsum reduzieren.....	131
Trinken	134
Emotionale Stabilität	135
Nachwort	136
Über die Autorin	139
Literatur.....	140
Bildnachweis.....	144