

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 herzlich	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
Knäckebrötchen	114
Süße Frühstückspizza aus Hafer	116
Süße Hafer-Kartoffel-Puffer mit Apfelmus.....	118
Baked Oats.....	120
Haferkekse	121
Haferkuchen.....	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