

GEBALLTE HAFER-POWER

- | | |
|--|---|
| 8 Hafer – das angesagte Getreide | 16 Was Hafer sonst noch kann |
| 10 Gute Gründe für regelmäßigen Haferkonsum | 18 Fragen, Mythen und Fakten |
| 12 Hafer – ein hochwirksames Heilmittel | 22 Werkzeugkiste für die Hafer-Express-Küche |
| 14 So geht's: Haferkur | 24 Tipps für die Express-Küche |

HAFFERGENUSS IM HANDUMDREHEN

- | | | |
|------------|--|----------------------------------|
| 28 | Basics | |
| | Hier finden Sie Rezepte für Brote und den Müsli-Vorrat, aber auch Grundrezepte für Hafermehl oder gegarte Haferkörner, für alles eben, was man in der Express-Haferküche immer wieder braucht. | |
| 46 | 20-Minuten-Blitzrezepte | |
| | Blitzschnell gezaubert. Das ist das Motto dieses Kapitels. Und trotzdem versorgen Sie die Frühstücks-Bowl mit Gewürzhafer, Rote-Bete-Hafer-Hummus und Hähnchen-Spinat-Hafer-Pfanne top mit Beta-Glucanen. | |
| 100 | 30-Minuten-Gerichte | |
| | Für Tage, an denen mal wieder der Zeiträuber zugeschlagen hat, gibt es Rettung mit Italienischem Haferpasta-Salat, Tomaten-Hafersotto mit Zander oder Gemüse-Hafer-Pfanne mit Mini-Mozzarella. | |
| 138 | Gut vorzubereiten | |
| | In stressigen Zeiten ist es immer gut, wenn man den Meal-Prep-Joker ziehen kann. Am Vortag oder Morgen Zucchini-Hafer-Schiffchen oder ein Ofen-Porridge vorbereiten und bei Bedarf dann ratzfatz finishen. | |
| | | 154 Sachregister |
| | | 155 Rezeptregister |
| | | 160 Impressum |