

# Inhalt

- 7 Vorwort
- 11 Ihre Haferkur:  
die Basics
- 12 Hafer macht schlank
- 26 Langfristig gesund abnehmen
- 44 Abnehmen mit der Haferkur:  
so geht's
- 61 Ihre Hafer-Rezepte:  
vielseitig und lecker
- 62 Frühstücke und Basics
- 76 Zum Mittag- oder  
Abendessen
- 108 Brot und Brötchen
- 118 Süßes
- 130 Rezeptverzeichnis
- 132 Stichwortverzeichnis