

# 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               |

# HAFERGENUSS 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