



© Syda Productions/stock.adobe.com

Liebe Leserin, lieber Leser,

Haferflocken verbindet wohl kaum einer mit Begriffen wie Superfood oder Fatburner. Das ist ein Fehler: Denn das Korn macht nicht nur lange satt, sondern reduziert das schlechte Cholesterin im Blut, senkt den Blutzuckerspiegel, füttert unsere gesunden Darmbakterien und hält und macht uns schlank, schön und gesund.

Hafer hat auch schon in meinen Büchern »Köstlich essen: Cholesterin senken (2022)« und »Die einfachste Gesundheitsküche aller Zeiten (2020)« ebenfalls aus dem TRIAS Verlag eine besondere Rolle gespielt. In diesem Buch wird nun der Hafer in den Mittelpunkt gerückt und insbesondere die Haferflocken bekommen sehr viel Aufmerksamkeit, die dem heimischen Korn zu Recht gebührt. Das Getreide hat eine Besonderheit, denn es enthält Beta-Glucan und das in großer Menge. So zeigen viele Studien zu Haferflocken, dass deren täglicher Konsum uns schlank macht. Verstärken lässt sich der Abnehmeffekt durch 3–4 reine Hafertage. So einfach ist die Haferkur!

Sie erfahren detailliert, was alles Gutes im Hafer steckt, und wie diese Inhaltsstoffe uns beim Schlankwerden und -bleiben helfen und unserer Gesundheit guttun. Dabei können Sie den Hafer als Haferflocken, -kleie, -schrot, und -mehl aber auch Haferdrink (als Milchersatz) und Hafercreme (als Sahneersatz) verwenden. So lassen sich spielend leicht zu jeder Mahlzeit Gerichte mit einer ordentlichen Portion Hafer-Power zubereiten. Die vielfältigen Rezeptideen liefern Ihnen dazu reichliche Anregungen. So wird Ihre Haferkur eine echte Genusszeit.

Viel Spaß und Erfolg wünscht Ihnen

Anne Iburg