

WILLKOMMEN IN MEINER HAFERKÜCHE!

Entdecken Sie Hafer – das Superfood gegen Übergewicht und viele Erkrankungen des Stoffwechsels. Wenn Sie unter Diabetes, Bluthochdruck, einer Fettleber oder Fettstoffwechselstörungen leiden und Sie etwas gegen Ihre Erkrankung und für Ihre Gesundheit tun wollen, ist Hafer einfach optimal!

Oder möchten Sie langfristig etwas gegen Ihre Gewichtsprobleme unternehmen und es fällt Ihnen bisher schwer, zu Ihrem Wohlfühlgewicht zu kommen und es dann auch wirklich zu halten? Dann kann langfristig der Konsum von drei Mahlzeiten mit Haferflocken ein sättigendes Abnehmprogramm (Haferkur) sein. Beim Abnehmen mit Hafer haben Sie keinen Hunger: Hafer macht wirklich gut und lange satt und verhindert so die gefährlichen Heißhungerattacken, die bei den üblichen Crashdiäten und bei zu niedriger Kalorienzufuhr entstehen. Hafer gilt als supergesund, weil das Korn das hochwirksame Beta-Glucan enthält, das dieses beliebte Getreide in einen richtigen Booster für Ihre Gesundheit verwandelt.

Fangen Sie an! Dafür müssen Sie weder Ihren Alltag komplett umkrempeln noch mehrere Tage am Stück eintönigen Haferbrei essen. In diesem Buch finden Sie 50 schmackhafte, alltagstaugliche Rezepte mit Hafer. Der Clou ist, dass alle Rezepte aus nur sechs Zutaten bestehen. Dazu kommen Olivenöl, Salz, übliche Gewürze und Backpulver, die Sie sicherlich in Ihrem Vorratsschrank haben.

Viel Spaß mit meinen Rezepten und guten Appetit,

Ihre
Anne Iburg, im Januar 2025