



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

Das Rezept zum Coverfoto finden Sie auf
Seite 85.

» Exkurs

- 8 Mein schlanker Hafertag
- 22 Alles wissen über Hafer
- 46 Beispielhafter
Wochenspeiseplan
- 54 Infused Water
und Cold-brew-Tea