

DORIS FRITZSCHE | MARTINA KITTLER

GESUND
ESSEN

HAFER

Express-Rezepte

*Die schnellsten Rezepte
zur Regulierung von Gewicht,
Cholesterin und Blutzucker*



SPIEGEL
Bestseller-
Autorinnen

G|U

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