

OBSAH

Úvod 9

Oves jako superpotravina 10

Co oves umí? 10

Je oves jako oves? 13

Ovesná kúra 15

Jak na recepty z této knihy? 17

Snídaně 21

Koláče a dorty 57

Sladkosti a svačinky 103

Dezerty a pečivo ke kávě 143

Seznam receptů 184

Seznam použitých surovin 187

O autorce 190