

## Grießbrei mit Chia-Samen und Beeren



Foto: Fini's Feinstes

- **Zutaten**

**Portionen: 4**

- 250 g [Beeren](#) (gemischt, z.B. Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren)
- 200 g [Orangensaft](#) (frisch gepresst)
- 50 g Kristallzucker
- 1 Zimtstange
- 1 Sternanis
- 1 TL Maisstärke
- 1 TL Wasser
- 100 g Fini's Feinstes Ruck-Zuck-Grieß
- 500 ml Milch
- 50 g Kristallzucker
- 1 [Zitrone](#) (unbehandelt, abgeriebene Schale)
- 10 g Chia-Samen

Für den **Grießbrei mit Chia-Samen und Beeren** zunächst die Beeren waschen. Die Erdbeeren in Scheiben schneiden und mit den restlichen Beeren vermischen.

Orangensaft, Kristallzucker, Zimtstange und Sternanis in einem Topf aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln lassen. Dann Maisstärke mit Wasser anrühren und hinzugeben. Kurz aufkochen lassen, dann die Zimtstange und den Sternanis entfernen und den Saft über die Beeren gießen. Anschließend auskühlen lassen.

Für die Creme Milch mit Kristallzucker und Zitronenschale aufkochen lassen. Ruck-Zuck-Grieß und Chia-Samen hinzugeben, durchrühren und den Grießbrei in Gläser füllen. Ca. 5 Minuten ziehen lassen, danach mit den Beeren garnieren und den **Grießbrei mit Chia-Samen und Beeren** servieren.

### **Tipp**

**Grießbrei mit Chia-Samen und Beeren** kann auch kalt serviert werden.

## **Bunter Tofusalat**



Foto: Linda

- **Zutaten**

**Portionen: 4**

- 150 g [Tofu](#) (mediterran)
- 1/2 Stk [Gurke](#)
- 1 Stk [Paprika](#) (orange)
- 1 Dose [Mais](#) (kleine)
- 1 Handvoll Sonnenblumenkerne
- 1 EL Cuvée-Öl
- 1 EL Balsamico (weiß)
- [Salz](#)
- Salatkräuter
- [Pfeffer](#)
- 1 EL Chia-Samen

Für den **Tofusalat** den Tofu und den Paprika in kleine Stücke schneiden, die Gurke schälen, vierteln und in Scheiben schneiden.

Alles zusammen mit dem Mais und den Sonnenblumenkernen in eine Schüssel geben, mit dem Öl, Balsamico und den Gewürzen abschmecken.

1 EL Chia-Samen unterrühren und ein wenig quellen lassen.

### **Tipp**

Den **Tofusalat** kann man beliebig mit Zutaten nach eigenem Geschmack variieren.

### **Grüner Smoothie**



Foto: kater119

- **Zutaten**

**Portionen: 3**

- 1 Stk. [Apfel](#)

- 1 Stk. [Kiwi](#)
- 1 Stk. Pak Choi
- 1/2 Stk [Limette](#) (Saft davon)
- 1,5 Tassen Mandelmilch
- 1/2 Stk. [Banane](#)
- 1 EL Chiasamen

Für den **Smoothie** alles zusammen gut mixen und servieren.

### **Tipp**

Den **Smoothie** kann man natürlich beliebig nach Geschmack variieren. Statt Mandelmilch kann man auch Reismilch oder Hafermilch verwenden.

### **Erdbeer-Holunderblüten-Buttermilch**



Foto: kassandra306

- **Zutaten**

#### **Portionen: 4**

- 0,5 L Buttermilch
- 200 g [Erdbeeren](#)
- 2 EL Chia-Samen
- 8 EL Holunderblütensirup
- 4 Blätter [Minze](#)
- Süßstoff (oder Zucker)

Für die **Erdbeer-Holunderblüten-Buttermilch** in die Buttermilch den Chiasamen, Holunderblütensirup und Süßstoff geben.

Erdbeeren und Minzblätter klein schneiden und unter die Buttermilch rühren.

### **Tipp**

Statt Chia-Samen kann man auch Basilikumsamen in die **Erdbeer-Holunderblüten-Buttermilch** geben. Sie sind ebenso nahrhaft!

## Chia-Grapefruit-Shake



Foto: Lillybis

- **Zutaten**

**Portionen: 2**

- 1 Stück Grapefruit
- 1 EL Chiasamen
- 2 EL [Haferflocken](#)
- 250 ml Buttermilch

Für den **Chia-Grapefruit-Shake** alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmischen.

### **Tipp**

Der **Chia-Grapefruit-Shake** ist ein gesundes Frühstück oder Zwischenmahlzeit!

Bitte bewerten Sie das Rezept

## Energieriegel



Foto: Marija Ivkovic/ Goldmann

- **Zutaten**
- **Zubereitung**

**Portionen: 20**

- 75 g Chiasamen
- 75 g Sonnenblumenkerne
- 60 g Sesamsamen
- 50 g Mandelmehl
- 2 Zehen [Knoblauch](#) (zerdrückt)
- 2 TL [Kräuter](#) (frisch, gehackt, z.b. Salbei)

- 1 TL Rotalgenflocken (optional)
- 1/4 TL [Salz](#)
- 250 ml Wasser

Für die **Energieriegel** den Backofen auf 170 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Körner und das Mandelmehl in einer Schüssel vermengen.

Die übrigen Zutaten in einer anderen Schüssel verrühren. Die flüssige Mischung auf die Körnermischung gießen und rühren, bis alles gut gemischt und dick ist.

Diesen Teig auf dem Blech ausbreiten und mit der Rückseite eines Löffels flach drücken, bis alles 5 mm dick ist. 30 Minuten backen.

Aus dem Backofen nehmen, mit einem Messer in 20 Riegel teilen, diese wenden und noch einmal 25 Minuten backen. Vollständig auf dem Blech auskühlen lassen.

Die Riegel halten sich in einem verschlossenen Behälter etwa zwei Wochen.

### **Tipp**

Die **Energieriegel** am besten mit Dips, Avocadocreme oder selbst gemachtem Frischkäse servieren. Oder bei der Arbeit nachmittags als sättigenden knusprigen Snack genießen.

### **Eiweiß-Brot**

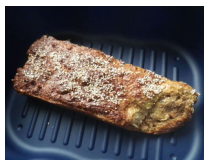


Foto: Linda / User

- **Zutaten**

#### **Portionen: 12**

- 4 [Eier](#)
- 2 EL Chia-Samen
- 250 g [Topfen](#)
- 50 g Dinkelkleie
- 40 g Dinkelflocken
- 1 Pkg. Backpulver
- [Salz](#)
- 2 EL Brotgewürz

- 2 EL Leinsamen
- Sesam (zum Bestreuen)

Für das **Eiweiß-Brot** zunächst alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und gut verrühren. In eine kleine, mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und das **Eiweiß-Brot** bei 180 °C ca. 40 Minuten backen.

### Tipp

Mit der Stäbchenprobe kann man sichergehen, dass das **Eiweiß-Brot** durch ist.

### Nektarinen-Chia-Shake



Foto: Pixelsue

- **Zutaten**
- **Zubereitung**

### Portionen: 2

- 1 Stk [Banane](#)
- 3 Stk Nektarinen
- 2 EL Chia Samen
- 500 ml Buttermilch
- 1 EL Reissirup

Für den **Nektarinen-Chia-Shake** die Nektarine vom Kern befreien, Banane schälen und gemeinsam mit der Buttermilch in einen Mixer geben oder mit dem Pürierstab fein mixen.

Chiasamen hinzufügen und nochmal kurz mixen. Je nach Geschmack noch mit Reissirup nachsüßen und servieren.

### Tipp

Der **Nektarinen-Chia-Shake** kann auch mit Agavensirup oder anderen Süßungsmitteln gesüßt werden.

### Chia-Bananenpalatschinken



Foto: ichkoche.at / Blanka Kefer

- **Zutaten**
- **Zubereitung**

**Portionen: 3**

- 2 Stk [Bananen](#) (in Stücke geschnitten)
- 150 g Mandeln (fein gemahlen)
- 4 [Eier](#)
- 3 EL Chia-Samen
- etwas Kokosöl
- etwas Ahornsirup
- etwas Zimtpulver

Für die **Chia-Bananenpalatschinken** die Bananenstücke mit Eiern und Chia verrühren und mit einem Kartoffelstampfer gut zerstampfen. Etwas Zimt und die Mandeln untermengen.

In einer beschichteten Pfanne etwas Kokosöl leicht erhitzen. Den Teig portionsweise in das heiße Fett gießen und die Pfanne schwenken bis eine dünne Palatschinke entsteht.

Wenn eine Seite goldbraun ist, dann vorsichtig wenden und schön bräunen lassen. Den Vorgang dreimal wiederholen.

Die **Chia-Bananenpalatschinken** mit Ahornsirup beträufeln und servieren.

### **Tipp**

Die **Chia-Bananenpalatschinken** kann man beliebig zum Beispiel anstatt mit Ahornsirup auch mit einer Schokosauce beträufeln.

### **Hirse-Curry-Aufstrich**



Foto: ichkoche.at / Blanka Kefer

- **Zutaten**
- **Zubereitung**

## Portionen: 6

- 400 ml Wasser
- 150 g [Hirse](#)
- Kräutersalz
- 1 Blatt Lorbeer
- 1 EL [Olivenöl](#)
- 1 EL [Curry](#)
- 1 Stk [Zwiebel](#) (klein gehackt)
- 1 Stk [Apfel](#) (fein geraspelt)
- 2 EL Chia-Gel
- 50 ml Sojacreme
- 2 EL [Petersilie](#) (gehackt)
- [Salz](#)
- [Pfeffer](#)

Für den **Hirse-Curry-Aufstrich** Wasser aufkochen lassen. Hirse, Kräutersalz und Lorbeerblatt einrühren. Ca. 10 Minuten abgedeckt köcheln lassen.

Vom Herd nehmen und etwa 10 Minuten nachquellen lassen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erwärmen, Curry einstauben, danach Zwiebel und Apfel darin andünsten. Die Hirse mit einem Mixstab pürieren.

Das Zwiebel-Apfel-Gemisch mit dem Getreide, dem Chia-Gel, der Sojacreme und der Petersilie gut verrühren und den **Hirse-Curry-Aufstrich** mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Tipp

Wenn man 4-6 EL Chia-Gel in die **Hirse-Curry-Aufstrich** Masse rührt, lassen sich daraus auch kleine Laibchen formen, die man im Backofen bei 180 ° C etwa 30 Minuten knusprig herausbäckt.

[Das Grundrezept für Chia-Gel finden Sie hier](#)

Bitte bewerten Sie das Rezept

## Chia-Brombeer-Shake



Foto: Pixelsue

- **Zutaten**



## Portionen: 2

- 200 g [Brombeeren](#)
- 1 Stk [Banane](#)
- 300 ml Buttermilch
- 2 EL Chiasamen

Für den **Chia-Brombeer-Shake** die Banane schälen und klein schneiden. Alle Zutaten in den Mixer geben und gut durchmischen und genießen.

## Tipp

Der **Chia-Brombeer-Shake** schmeckt auch sehr gut mit Soja-, Mandel-, oder Reismilch oder anderen Alternativen.

## Overnight Oats



Foto: [ichkoche.at](#) / Blanka Kefer

- **Zutaten**

## Portionen: 1

- 200 ml Milch
- 3 EL [Haferflocken](#) (oder je nach gewünschter Konsistenz)
- 1 EL Chia-Samen
- 1 Handvoll [Rosinen](#)
- 1 EL Kokosraspel
- [Obst](#) (nach Saison)

Für die **Overnight Oats** zunächst die Milch erwärmen und die Haferflocken hinzufügen. Aufkochen lassen und dann Chia-Samen, Rosinen und Kokosraspel hinzufügen. Wer möchte, kann die Overnight Oats mit Zimt abschmecken. Durchrühren und über Nacht quellen lassen.

Am nächsten Morgen Früchte klein schneiden und zu den **Overnight Oats** hinzufügen.

## Tipp

Die **Overnight Oats** lassen sich auch gut transportieren, wenn man sie in ein gut verschließbares Glas füllt.

Die Zutaten können ganz nach Belieben gewählt werden. Man kann zum Beispiel die Rosinen weglassen und dafür Leinsamen oder getrocknete Cranberries hinzufügen. Auch die frischen Früchte einfach nach Saison und Geschmack wählen. Statt der Milch kann man auch andere Flüssigkeiten, wie Wasser, Sojamilch oder Kokosmilch verwenden.

## **Joghurt-Chia-Pudding mit Apfelmus**



Foto: kassandra306

Zutaten

- **Zubereitung**

**Portionen: 1**

- 200 g Joghurt (griechisches)
- 1 EL [Haferflocken](#)
- 1 EL Chia-Samen
- 1 EL [Honig](#)
- 4 EL Apfelmus
- 4 TL Preiselbeerkompott

Für den **Joghurt-Chia-Pudding mit Apfelmus** das Joghurt mit Haferflocken, Chia-Samen und Honig (oder anders Süßungsmittel) vermengen und am besten über Nacht quellen lassen.

Den **Joghurt-Chia-Pudding** auf einen Teller häufen und mit Apfelmus und Preiselbeerkompott einfassen.

### **Tipp**

Für den **Joghurt-Chia-Pudding** kann auch Kompott mit anderen Früchten verwendet werden.

## **Vanille-Dinkelflockenmüsli mit Banane und Himbeeren**



Foto: kassandra306

- **Zutaten**

**Portionen: 1**

- 1 EL Chia-Samen
- 1 EL Leinsamen
- 5 EL Dinkelflocken
- 1 TL [Zimt](#)
- 2-3 EL Sojajoghurt (Vanille)
- 180 ml Mandelmilch
- 1/2 [Banane](#)
- 1 Handvoll [Himbeeren](#)
- 1 EL Dinkelkleie
- 1 Handvoll Mandelstifte

Für das **Vanille-Dinkelflockenmüsli mit Banane und Himbeeren** die Banane halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Die Chia- und Leinsamen, die Dinkelflocken, die Dinkelkleie, den Zimt, die Mandelstifte mit der Mandelmilch und dem Sojajoghurt verrühren. Die Bananenstücke und die Himbeeren unterheben.

Wenn es notwendig ist, noch ein wenig Milch oder Joghurt hinzufügen und das **Vanille-Dinkelflockenmüsli mit Banane und Himbeeren** über Nacht zum Quellen in den Kühlschrank stellen.

**Tipp**

Wer das **Vanille-Dinkelflockenmüsli mit Banane und Himbeeren** süßer mag, kann noch Honig oder Agavensirup dazugeben.