

Paleo-Frühstück



Foto: Ladyamigo

• Zutaten

Portionen: 1

- 250 ml Mandelmilch
- 1 EL Chiasamen
- 2 Handvoll Buchweizenflocken
- 1 Prise [Zimt](#)
- 1 [Banane](#)

Für das **Paleo-Frühstück** zuerst die Mandelmilch zubereiten. Dafür 50g Mandeln über Nacht einweichen, die Mandeln abseien und mit 250 ml Wasser in den Mixer geben.

Den Ahornsirup, Agavendicksaft oder Honig hinzufügen. Etwa eine Minute gut mixen und dann durchsieben.

Die Mandelmilch in eine Schüssel geben und die klein geschnittene Banane dazugeben. Zimt und Chiasamen hinzufügen und ordentlich verrühren.

Man kann natürlich auch noch viele andere Superfoods hinzufügen wie zB. Flohsamen ect.

Je nach Belieben Buchweizenflocken in die Schüssel leeren und das **Paleo-Frühstück** servieren.

Tipp

Ein Medium Lager harmoniert hervorragend mit dem **Paleo-Frühstück**.

nanas-Bananen-Chia-Mus



Foto: Christina Strohschneider

Schwierigkeit

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

Portionen: 3

- 1 [Ananas](#)
- 3 [Bananen](#)
- 3 EL Chiasamen
- Vanille
- Zimtucker

Für das **Ananas-Bananen-Chia-Mus** die Ananas und die Bananen in einem Mixer gut pürieren. Anschließend die Chiasamen dazumischen.

Das **Ananas-Bananen-Chia-Mus** mit der Vanille und dem Zimtucker abschmecken.

Tipp

Zum **Ananas-Bananen-Chia-Mus** passt ein Murauer Preiselbier sehr gut.

Pikante Topfenlaibchen ohne Mehl



Foto: Sahnehäubchen

Schwierigkeit

- **Zutaten**

Portionen: 4

- 500 g [Topfen](#)
- 100 g Schinken (oder Speck)
- 50 g [Käse](#) (gerieben)
- 1 [Zwiebel](#) (würfelig geschnitten)
- 1 [Knoblauch](#) (würfelig geschnitten)
- 1 [Paprika](#) (würfelig geschnitten)
- 1 kleine [Zucchini](#) (geraspelt und ausgedrückt)
- 3 EL [Petersilie](#) (gehackt)
- 3 EL Leinsaat (ganz oder gemahlen)
- 2 EL Chia-Samen

- [Salz](#)
- [Pfeffer](#)
- 3 [Eier](#)
- [Olivenöl](#) (zum Braten)

Für die **pikanten Topfenlaibchen ohne Mehl** alle Zutaten außer das Olivenöl in eine Rührschüssel geben. Mit dem Mixer vermischen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse etwa eine 1/2 Stunde ruhen lassen.

In einer beschichteten Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und mit 2 Esslöffeln kleine Laibchen formen und direkt in die Pfanne setzen.

Sobald sie eine schöne Farbe haben, die Laibchen wenden. Nur bei mittleren Hitze braten, damit sie nicht zu dunkel werden.

Zu den **pikanten Topfenlaibchen ohne Mehl** serviert man am besten gemischten Blattsalat und Sauerrahmsauce.

Tipp

Zu den **pikanten Topfenlaibchen ohne Mehl** passt hervorragend ein Zipfer Urtyp oder Zipfer Drei.

Tomaten-Zwiebel-Letscho mit Chiasamen



Foto: 28bianca12

Schwierigkeit

• **Zutaten**

Portionen: 2

- 4-5 Stk [Tomaten](#)
- 1 TL [Pfeffer](#) (frisch)
- 1 Prise [Salz](#)
- 3 EL [Olivenöl](#)
- 1 [Zwiebel](#)
- 1 Handvoll [Petersilie](#)
- 2 TL Chiasamen
- 80-100 ml Wasser

Für das **Tomaten-Zwiebel-Letscho** 2 TL Chiasamen in das Wasser geben und fest verrühren. Den Pfeffer dazugeben und das ganze etwa 15 Min. quellen lassen.

Währenddessen Zwiebel und Tomaten grob würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel glasig anrösten. Hitze reduzieren und Tomatenwürfel hinzufügen.

Gleich umrühren und langsam köcheln lassen. Nach etwa fünf Minuten die aufgequollenen Chiasamen zugeben. Das ganze noch einmal aufkochen lassen und dann mit Salz und Pfeffer erneut abschmecken.

Zuletzt frische, gehackte Petersilie dazugeben und umrühren.

Tipp

Das **Tomaten-Zwiebel-Letscho** passt sehr gut zu Salzkartoffeln oder zu gebratenem Fleisch.

Dinkelvollkornbrot



- Foto: Pixelsue / User

• Zutaten

Portionen: 1

- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 1 Pkg Weinsteinbackpulver
- 1 EL [Salz](#) (gestrichen)
- 4 EL Kürbiskerne
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Leinsamen
- 500 ml Wasser (lauwarm)

Für **Dinkelvollkornbrot** Mehl mit Backpulver und Salz in eine Rührschüssel geben und lauwarmes Wasser dazu gießen.

Mit dem Knethaken zu einem Teig kneten. Restliche Zutaten hinzugeben und in eine mit Backpapier ausgelegt Kastenform füllen.

Im nicht vorgeheizten Backrohr das Brot bei 220 Grad Heißluft 1 Stunde backen. Aus der Form nehmen und vom Papier lösen.

Das **Dinkelvollkornbrot** auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipp

Das **Dinkelvollkornbrot** ist herrlich kernig und saftig.

Rote-Rüben-Chia-Smoothie



Foto: Pixelsue / User

• Zutaten

Portionen: 2

- 150 g [Rote Rüben](#) (gedünstet)
- 150 ml Wasser
- 1 [Birne](#)
- 1 [Banane](#)
- 4 EL Chiasamen

Für den **Rote-Rüben-Chia-Smoothie** die Banane schälen, die Birne waschen und entkernen.

Das Obst mit den Roten Rüben und dem Wasser in einen Mixer geben und fein pürieren.

Zum Schluss die Chiasamen unterrühren und den **Rote-Rüben-Chia-Smoothie** servieren.

Tipp

Wenn Sie vor dem Mixen ein paar Eiswürfel dazu geben, wird der **Rote-Rüben-Chia-Smoothie** noch ein wenig cremiger.

Joghurt mit Chiasamen



Foto: anni0705 / User

Schwierigkeit

• Zutaten

Portionen: 1

- 3 TL Chiasamen
- 3 EL Naturjoghurt (0,1% Fett)
- etwas [Zitronensaft](#)

Für das **Joghurt mit Chiasamen** die Chiasamen und das Joghurt gut durchmischen und mindestens 20 Minuten quellen lassen.

Abschließend etwas frisch gepressten Zitronensaft unterrühren und das **Joghurt mit Chiasamen** als Powerfrühstück genießen.

Tipp

Das **Joghurt mit Chiasamen** macht satt und ist ausgesprochen gesund.

Joghurt mit Chiasamen



Foto: anni0705 / User

Schwierigkeit

• Zutaten

Portionen: 1

- 3 TL Chiasamen
- 3 EL Naturjoghurt (0,1% Fett)
- etwas [Zitronensaft](#)

Für das **Joghurt mit Chiasamen** die Chiasamen und das Joghurt gut durchmischen und mindestens 20 Minuten quellen lassen.

Abschließend etwas frisch gepressten Zitronensaft unterrühren und das **Joghurt mit Chiasamen** als Powerfrühstück genießen.

Tipp

Das **Joghurt mit Chiasamen** macht satt und ist ausgesprochen gesund.

Mango-Topfenschaum



Foto: Lisa

• Zutaten

Portionen: 2

- 250 g [Topfen](#)
- 1 Stk [Mango](#)
- 200 ml Milch
- 2 Pkg [Vanillezucker](#)
- 2 EL Chiasamen

Für den **Mango-Topfenschaum** die Chiasamen in 200 ml Wasser einige Minuten quellen lassen. Die Mango entkernen und die eine Hälfte in Würfel schneiden, die Andere fein pürieren.

Den Topfen in eine große Schüssel geben und mit der Milch, dem Mangopüree und dem Vanillezucker mit dem Pürierstab schaumig schlagen.

In zwei Tellern mit den gequollenen Chiasamen und den Mangowürfeln servieren.

Tipp

Man kann den **Mango-Topfenschaum** noch mit Honig süßen oder mit Nüssen verfeinern.

Chia-Kokos-Kakao-Drink



Foto: Hobbyköcherin / User

• Zutaten

Portionen: 1

- 8 TL Kokosmilch
- 5 TL Kokosflocken
- 3 TL Chiasamen
- 1 TL Flohsamenschalen (optional)
- 1 Msp. [Zimt](#)
- 1 TL Kakaopulver (100 %)
- 250 ml Wasser

Für den **Chia-Kokos-Kakao-Drink** alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und 20 Minuten lang immer wieder umrühren.

Danach für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen und den **Chia-Kokos-Kakao-Drink** anschließend kühl genießen.

Tipp

Man kann nach Belieben noch etwas Birkenzucker oder auch geriebene Nüsse zum **Chia-Kokos-Kakao-Drink** hinzufügen.

Powerfrühstück



Foto: bho

Schwierigkeit

• **Zutaten**

Portionen: 1

- 150 g Naturjoghurt
- 1/2 Stk. [Banane](#)
- 100 g [Erdbeeren](#)
- 50 g [Heidelbeeren](#)
- 1 EL Chiasamen
- [Zimt](#)

Für das **Powerfrühstück** das Joghurt auf einer Seite des Tellers platzieren. Die Banane der längs nach halbieren und eine Hälfte in kleine Stücke schneiden und entlang des Tellerrandes legen.

Die Erdbeeren und Heidelbeeren neben dem Joghurt platzieren, alles mit Chiasamen und etwas Zimt bestreuen.

Tipp

Wer es gerne etwas süßer mag, träufelt noch etwas Honig, Sirup, etc. über das **Powerfrühstück**.