

Salsa mit Chiasamen



Foto: Joshua Resnick - fotolia.de

• Zutaten

- 1-2 Stk [Tomaten](#) (frisch)
- 1/2 Stk [Zwiebel](#)
- 50 g [Tomaten](#) (getrocknet)
- 1/2 TL [Pfeffer](#) (Alternativ Chili)
- 2 TL Chia-Samen
- 80 ml Wasser
- [Petersilie](#) (fein gehackt, od. andere Kräuter)

Für die **Salsa** die Chiasamen gut mit Wasser verrühren. Getrocknete Tomaten und Pfeffer hinzufügen und 10 Minuten beiseite stellen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und klein schneiden, Tomaten klein schneiden und zu der gequollenen Masse hinzufügen.

Mit Salz und Pfeffer und evt. frischen Kräutern abschmecken und servieren.

Tipp

Die **Salsa** passt zu allen möglichen Gerichten oder zum Knabbern.

Frühstücksmüsli mit Topfen, Karotten und Apfel



Foto: Linda

• Zutaten

• **Zubereitung**

Portionen: 1

- 1/2 Stk [Apfel](#)
- 1 Stk Karotte (mittlere)
- 170 g [Topfen](#) (mager)
- 1 EL Chia-Samen
- 1 EL Bananenpulver (z.B. Feinstoff)
- 1 EL Leinsamen
- 5 EL 5-Korn-Flocken
- 1 TL [Zimt](#)
- Vanillepulver
- 1/8 l Proteindrink (Vanille, z.B. von NÖM)
- 1 EL Sonnenblumenkerne

Für das **Frühstücksmüsli** den Apfel entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Karotte schälen und fein hackeln. Den Topfen mit etwas Wasser verrühren, bis er eine cremige Konsistenz hat.

Die Chia-Samen und das Bananenpulver einrühren, dann die Apfel- und Karottenstückchen zugeben. Danach Leinsamen, die Flocken, Sonnenblumenkerne sowie Zimt und Vanillepulver in die Schüssel geben.

Mit dem Proteindrink übergießen und verrühren. Wenn es zu trocken ist, noch je nach Bedarf mehr Wasser dazugeben. Wenn es eine feuchte und cremige Konsistenz hat, im Kühlschrank über Nacht quellen lassen.

In der Früh noch einmal gut verrühren und das Powerfrühstück genießen.

Tipp

Das **Frühstücksmüsli** kann man beliebig mit anderen Zutaten variieren.

Nektarinen-Chia-Shake

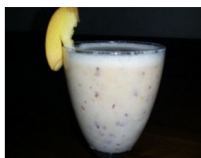


Foto: Pixelsue

• **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 andere Süßungsmitteln gesüßt werden.

Chia-Bananenpalatschinken



Foto: ichkoche.at / Blanka Kefer

• **Zutaten**

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

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.

Joghurtbrot ohne Germ



Foto: Löbin / User

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

Portionen: 15

- 300 g Einkornmehl
- 200 g Joghurt (Laktosefrei)
- 1/2 Pkg Backpulver
- 2 EL Kristallsüße (Birkenzucker)
- 1 EL [Salz](#)
- 2 TL Brotgewürz
- 1 EL Chiasamen
- 1 [Ei](#)

Für das **Joghurtbrot ohne Germ** das Mehl, Backpulver, Zucker, Salz, Brotgewürz und Chiasamen in einer Schüssel durchmischen.

Joghurt und Ei gut durchrühren und mit der Mehlmischung gut vermengen. Den Teig gut durchkneten, bis er glatt ist.

Das Brot auf das Backblech geben, mit dem Messer schräge oder gekreuzte Schnitte einritzen.

Beim Dampfgarer das entsprechende Programm für Brot backen wählen (Neff: Programm 27), die Kilomenge eingeben und starten (Dauer 40 min).

Im Backrohr (Ober-/Unterhitze) das **Joghurtbrot ohne Germ** bei ca. 190 Grad 40 Minuten goldbraun backen.

Tipp

Das **Joghurtbrot ohne Germ** ist außen knusprig und innen herrlich saftig!

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.

Energiekugeln



Foto: Pixelsue

• Zutaten

Portionen: 25

- 2 EL [Rosinen](#)
- 2 EL Apfelsaft (naturtrüb)
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 300 g [Hirse](#) (gekocht)
- 2 EL Reissirup (oder Kokosblütensirup)
- 1 TL Kokosöl
- 7 EL Kokosraspeln
- 1 EL Sesam
- 1 EL Chia-Samen

Für die **Energiekugeln** Rosinen im Apfelsaft ca 1 Std. einweichen.

5 EL Kokosraspel in einer Pfanne mit Kokosöl leicht anrösten und auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Sonnenblumenkerne, Sesam, gekochte Hirse, die restlichen 2 EL Kokosraspeln und Rosinen in eine Schüssel geben und den Reissirup gut untermischen.

Alles gut verketeten und mit feuchten Händen kleine Kugeln formen. In den Kokosraspeln wälzen.

In den Kühlschrank stellen, damit die Kugeln etwas fester werden. Im Kühlschrank halten die **Energiekugeln** einige Tage.

Tipp

Zu den **Energiekugeln** schmeckt ein Porterbier hervorragend.

Chia-Kürbiskernbrot mit Hirse



Foto: Pixelsue / User

Schwierigkeit

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

Portionen: 1

- 500 g Dinkelvollkornmehl
- 2 Handvoll Kürbiskerne
- 6 EL Chiasamen
- 2 Handvoll [Hirse](#) (gepoppt)
- 500 ml Wasser (lauwarm)
- 1 Pkg Weinsteinbackpulver
- 1 EL Kräutersalz
- 1/4 TL Brotgewürz

Für das **Chia-Kürbiskernbrot mit Hirse** alle Zutaten in einer Schüssel zu einem Teig verrühren. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und mit Kürbiskernen und Chiasamen bestreuen.

Bei 220 Grad Umluft 60 Minuten backen. Aus der Form nehmen, das Backpapier ablösen und das **Chia-Kürbiskernbrot mit Hirse** ganz auskühlen lassen.

Tipp

Statt Kürbiskernen können Sie für das **Chia-Kürbiskernbrot** zum Beispiel auch Sonnenblumenkerne oder Sesam verwenden.

Lebkuchen-Müsli



Foto: Pixelsue / User

• Zutaten

Portionen: 1

- 6 EL [Müsli](#) (Basis Müsli von Ja!natürlich)
- 150 ml Milch (warm)
- 4 EL Joghurt
- 1 [Apfel](#) (grob geraspelt)
- 1 EL [Honig](#)
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 1 TL Chia-Samen
- 1 TL Nüsse (gemahlen)

Für das **Lebkuchen-Müsli** das Müsli in eine Schüssel geben und mit warmer Milch übergießen.

Etwas quellen lassen, die restlichen Zutaten unterrühren und das **Lebkuchen-Müsli** servieren.

Tipp

Auch mit Banane schmeckt das **Lebkuchen-Müsli** sehr gut.

Chia-Frischkäseknöderl



Foto: SandRad

• Zutaten

Portionen: 4

- 20 dag [Frischkäse](#) (bio)
- 1 Stk. [Ei](#) (bio, mittel)
- 1-2 Stengel [Petersilie](#) (frisch gehackt)
- 1 EL Chia Samen (bio)
- 1 TL [Salz](#)
- [Pfeffer](#) (aus der Mühle)
- 8-10 dag Semmelbrösel (bio)

Für die **Chia-Frischkäseknöderl** das Ei, den Frischkäse und die gehackte Petersilie mit dem Mixer gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chia Samen dazugeben und etwas quellen lassen (ca. 10 Minuten).

Anschließend die Semmelbrösel mit einem Löffel untermengen und einige Minuten durchziehen lassen. Die Masse ist relativ fest. Aus der Masse kleine Knöderl formen.

In Salzwasser ca. 5 Minuten leicht köcheln und anschließend ca. 5 Minuten auf kleiner Flamme ziehen lassen. Die Knöderl sind fertig wenn sie oben schwimmen. Je nach Größe bis zu 16 Knöderl.

Tipp

Die **Chia-Frischkäseknöderl** eignen sich sehr gut als Suppeneinlage, auch für Cremesuppen wie Kürbiscremesuppe oder Pastinaken- Kartoffelcremesuppe.

Paleo-Cheesecake



Foto: Die Steinzeitköchin / User

Schwierigkeit

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

Portionen: 6

Für den Teig:

- 100 g Kokosöl
- 1 EL Chiasamen (gemahlen)
- 1 [Ei](#)
- 1 EL [Honig](#)
- 1 Biozitrone (den Abrieb davon)
- 1 TL Bio-Vanillearoma

Für die Creme:

- 150 g Cashewnüsse

- 2 [Eier](#)
- 1 Biozitrone (Abrieb)
- 1 Vanilleschote
- 40 ml Ahornsirup
- 100 ml Kokosmilch
- 2 EL Kokosmehl

Für den Paleo-Cheesecake zuerst den Teig zubereiten. Dafür alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten und ca. 30 Minuten gut kühlen. Den Teig zwischen 2 Lagen Backpapier ausrollen und in eine Backform legen.

Für die Creme Cashewnüsse einen Tag vor der Zubereitung in Wasser einweichen. Backrohr auf 200 Grad vorheizen. Das Einweichwasser wegschütten und die Cashewnüsse in einer Küchenmaschine mixen, bis eine fein-bröselige Konsistenz entsteht.

Das Mark aus der Vanilleschote kratzen und gemeinsam mit der Kokosmilch, den Eiern, Zitronenabrieb und dem Ahornsirup zu den gemahlene Cashewnüssen geben. Alles solange durchmixen, bis eine cremige Masse entsteht.

Kokosmehl dazugeben und nochmals mixen. Die Creme über dem Teig verteilen. Den Paleo-Cheesecake 30 Minuten bei 170 Grad Ober- und Unterhitze backen.

Tipp

Kokosöl verflüssigt sich bei Temperaturen über 24 Grad. Im Teig lässt es sich leichter verarbeiten und ausrollen, wenn es gut gekühlt ist. Der Paleo-Cheesecake wird ohne Milch- und Getreideprodukte zubereitet.

Avocado-Kichererbsensalat

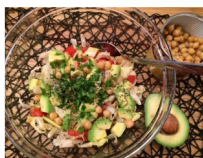


Foto: Hobbyköcherin / User

Schwierigkeit

• Zutaten

Portionen: 1

- 1/3 Salathäupl (grün)
- 2 [Paradeiser](#)

- 4 EL [Kichererbsen](#) (gegart)
- 1/2 [Avocado](#)
- 1 TL [Petersilie](#) (frisch und gehackt)
- 1 TL Chiasamen
- [Olivenöl](#)
- Balsamicoessig
- [Salz](#)
- [Pfeffer](#)

Für den **Avocado-Kichererbsensalat** zuerst den grünen Salat waschen, in kurze Streifen schneiden und in eine Salatschüssel geben. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, sowie mit einem Löffel das Fruchtfleisch aushöhlen.

Die halbe Avocado und die Paradeiser in kleine Stücke schneiden und in die Schüssel geben. Die Petersilie, Kichererbsen und Chiasamen unter den Salat mischen und mit etwas Olivenöl verfeinern.

Abschließend ein Dressing aus Balsamicoessig, Wasser, Salz und Pfeffer zubereiten und über den **Avocado-Kichererbsensalat** gießen. Alles gut miteinander verrühren und servieren.

Tipp

Je nach Geschmack kann das Dressing für den **Avocado-Kichererbsensalat** auch noch mit ein wenig Zitronensaft verfeinert werden.

Avocado-Kichererbsensalat

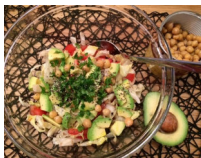


Foto: Hobbyköcherin /

• Zutaten

Portionen: 1

- 1/3 Salathäupl (grün)
- 2 [Paradeiser](#)
- 4 EL [Kichererbsen](#) (gegart)
- 1/2 [Avocado](#)
- 1 TL [Petersilie](#) (frisch und gehackt)
- 1 TL Chiasamen
- [Olivenöl](#)
- Balsamicoessig
- [Salz](#)

- [Pfeffer](#)

Für den **Avocado-Kichererbsensalat** zuerst den grünen Salat waschen, in kurze Streifen schneiden und in eine Salatschüssel geben. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, sowie mit einem Löffel das Fruchtfleisch aushöhlen.

Die halbe Avocado und die Paradeiser in kleine Stücke schneiden und in die Schüssel geben. Die Petersilie, Kichererbsen und Chiasamen unter den Salat mischen und mit etwas Olivenöl verfeinern.

Abschließend ein Dressing aus Balsamicoessig, Wasser, Salz und Pfeffer zubereiten und über den **Avocado-Kichererbsensalat** gießen. Alles gut miteinander verrühren und servieren.

Tipp

Je nach Geschmack kann das Dressing für den **Avocado-Kichererbsensalat** auch noch mit ein wenig Zitronensaft verfeinert werden.

Amaranth-Chia-Suppe



Foto: ichkoche.at / Ulli Goschler

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

Portionen: 2

- 2 Karotten
- 1 kleine [Zwiebel](#)
- 2 EL [Amaranth](#)
- 500 ml [Gemüsesuppe](#)
- 1 Schuss Walnussöl
- 1 EL Chiasamen
- 1 Prise Asafoetida (Teufelsdreck)
- 1 Bio-Zitrone (Abrieb, Saft)
- Weißer Pfeffer
- [Salz](#)
- Sesam (zum Garnieren)

Für die **Amaranth-Chia-Suppe** Zwiebel und Karotte schälen und fein hacken. In Walnussöl leicht andünsten, Amaranth und Chiasamen beifügen, mit Gemüsesuppe aufgießen und 1 Prise Asafoetida beifügen.

Die **Amaranth-Chia-Suppe** 20 Minuten weich kochen. Mit Zitronensaft und Schalenabrieb, weißem Pfeffer und Salz abschmecken, mit Sesam bestreuen und heiß servieren!

Tipp

Zu der **Amaranth-Chia-Suppe** passt frisches hausgemachtes Brot.

Waldmeister-Apfel Tarte



Foto: Specht62

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

Portionen: 1

- 1 Stück [Zitronen](#) (Bio, Schale und Saft)
- 1 Stück [Apfel](#) (ca. 150 g)

Für den Teig:

- 1 EL Chia-Samen
- 2 EL Waldmeistersirup
- 220 g Vollkornweizenmehl
- 140 g Soja Brotaufstrich
- 1 TL Natron
- 1 Prise [Salz](#)

Für den Guss:

- 250 ml Waldmeistersirup
- 120 g Semmelbrösel
- 100 ml Soja Cuisine

Für die **Waldmeister-Apfel Tarte** Chia Samen mit dem Waldmeistersirup verrühren und ca. 1 Stunde quellen lassen. Zitrone waschen, Schale abreiben und den Saft auspressen.

Apfel schälen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Backrohr auf 190 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Für den Teig Mehl, Soja-Brotaufstrich, Natron, Chia Samen-Waldmeister Mischung und Zitronensaft mischen. Den Teig auf dem Boden der Springform streichen. Apfelscheiben darauf verteilen.

Für den Guss Sirup, Semmelbröseln, Soja Cuisine und Zitronenschale in einer Schüssel verrühren und über die Apfelscheiben gießen.

Kuchen ca. 40 Minuten backen.

Tipp

Je nachdem wie süß der Waldmeistersirup ist, kann man in den Teig für die **Waldmeister-Apfel Tarte** oder/und in den Guss etwas Zucker geben.

Dreierlei Joghurtcreme ohne Zucker

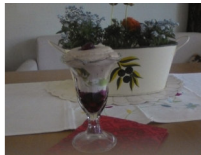


Foto: Uttenhofen

• Zutaten

Portionen: 3

- 300 g Joghurt (1,5 %)
- 1 Becher Schlagobers
- 1 EL Chiasamen
- 1 TL Instantkaffeepulver
- 1 Beutel Gelierfix (oder 2 Blatt Gelatine)
- 3 EL [Beeren](#) (gemischte, TK-Beeren)
- 3 Stk [Erdbeeren](#)
- 1 Stk [Kiwi](#) (geschält)
- 1 TL [Stevia](#)

Für die **Joghurtcreme** Schlagobers steif schlagen. Joghurt mit Chiasamen, Stevia und Gelierfix verrühren, Schlagobers unterheben. Hälfte der Masse mit Kaffeepulver verrühren. Evtl. nachsüßen.

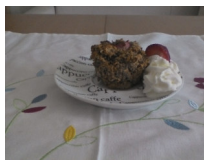
Hälfte der Kiwi in Scheiben schneiden und andere in feine Streifen unter die weiße Joghurtmasse geben. 3 Gläser bereitstellen und zuerst je einen Esslöffel Beeren einfüllen. Darauf den Kiwijoghurt.

Die Kiwischeiben zur Hälfte in die Masse am Rand lang stellen und nun den Kaffeejoghurt. Mindestens 10 Minuten in den Kühlschrank stellen. Mit Erdbeere garniert servieren.

Tipp

Wer mag gibt zu den Beeren und dem **Joghurtcreme** einen Schuss Whisky, dann ist das ein falsches Cranachan.

Chia-Rhabarber-Muffins



• Zutaten

Portionen: 12

- 250 g [Haferflocken](#)
- 250 g Nüsse (gemahlene)
- 375 g [Rhabarber](#)
- 60 g Chia-Samen
- 250 ml Buttermilch
- 3 EL [Honig](#)
- 2 TL Backpulver
- 75 g Apfelmus (ungesüßt)
- 1 Prise [Salz](#)
- 1 [Ei](#)
- 1 TL [Zitronenschale](#) (geriebene)

Für die **Chia-Rhabarber-Muffins** das Backrohr auf 160° C vorheizen. Trockene Zutaten vermischen. Rhabarber putzen und in kleine Stücke schneiden.

Unter die trockenen Zutaten mischen und dann Buttermilch, Honig, Ei und Apfelmus unterrühren. In Muffinbackform oder Papierförmchen füllen und ca. 20-25 Min. backen

Tipp

Die **Chia-Rhabarber-Muffins** sind ideal für Menschen mit Weizenunverträglichkeit.

Bitte bewerten Sie das Rezept

Kraftfrühstück für die Mama



Foto: kassandra306

Schwierigkeit

• Zutaten

Portionen: 1

- 0,5 EL Chia-Samen
- 0,5 EL Leinsamen
- 1 EL [Walnüsse](#) (gehackt)
- 1 EL Goji-Beeren
- 2 Stk. Datteln (geschnitten)
- 2 Stk. Dörripflaumen (geschnitten)
- 5 EL Wasser
- 2 EL Cranberry

Für das **Kraftfrühstück** alles bis auf die Cranberries zusammenmischen, etwas stehen lassen zum Ausquellen.

Auf einem Teller mit den Cranberries ein Herz formen, in die Mitte die Powermischung platzieren.

Tipp

Das **Kraftfrühstück** kann man beliebig variieren. Sollte die eine oder andere Zutat nicht vorrätig sein, kann man sie auch weglassen und eventuell auch andere Früchte dazu mischen. Sollte die Masse zu fest werden, kann man noch etwas Wasser dazugeben.

Körndlbrot



Foto: Alexli1

• Zutaten

Portionen: 10

- 500 g Dinkelmehl
- 250 g [Mehl](#) (glattes)
- 250 g Weizenvollmehl
- 500 ml Wasser (lauwarm)
- 40 g [Germ](#) (frisch)
- 5 Esslöffel Rapsöl
- 25 g Chiasamen
- 25 g Leinsamen
- 35 g Sonnenblumenkerne
- 25 g Sesam
- 2 TL [Salz](#)

Für das **Körndlbrot** Germ in etwas Wasser verrühren und auflösen. Die Mehle vermischen. Salz, Chia- und Leinsamen, Sonnenblumenkerne und Sesam dazu geben.

Das lauwarme Wasser mit dem Öl und Germ nun hinzufügen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Zugedeckt 1 Stunde rasten lassen.

Nun den Teig aus der Schüssel nehmen und mit bemehlten Händen noch einmal durchkneten. Dann die Masse teilen und Brotlaibe formen. Auf ein Backblech legen und zugedeckt noch einmal 30 Minuten gehen lassen.

Danach mit Wasser bepinseln und mit einem scharfen Messer einschneiden. Nun bei 200 Grad Umluft in den Ofen geben und 10 Minuten backen.

Jetzt die Temperatur auf 180 Grad absenken und noch einmal ca. 20 Minuten backen.

Tipp

Das **Körndlbrot** kann man auch super einfrieren. Einfach in Scheiben schneiden und bei Bedarf im Ofen oder Toaster aufbacken.

Fitness-Salat



Foto: chrisitna r.

Schwierigkeit

- **Zutaten**

Portionen: 2

- 2 Stück Hühnerbrust
- 1/2 Stück Kopfsalat
- 1/2 Stück [Zwiebel](#)
- 1 Zehe [Knoblauch](#)
- 1 Stück [Tomate](#)
- 1 EL [Senf](#)
- 1 TL [Mayonnaise](#)
- Balsamicoessig
- [Salz](#)
- 1 TL [Honig](#)
- 1 Prise Zucker
- [Kräuter](#) (frische)
- 2 EL [Kürbiskernöl](#)
- 1 EL Chiasamen
- [Pfeffer](#)
- Kräutersalz
- Sesam

Für den **Fitness-Salat** den Salat waschen und in kleinere Stücke reißen. Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Den Zwiebel fein ringelig schneiden.

Für das Dressing Senf, Mayonnaise, Salz, Pfeffer, Kräutersalz, frisch gehackte Kräuter, gepresster Knoblauch sowie Essig und Honig in eine Schüssel geben und verrühren.

Eventuell etwas Wasser hinzugeben und zum Schluss das Kernöl unterrühren und mit dem Salat, Tomaten und Zwiebel gut vermischen.

Die Hühnerbrust mit Kräutern, Pfeffer und Salz würzen und in einer Pfanne braten, danach in feine Streifen schneiden.

1 EL Chia Samen sowie 1 EL Sesam in der Pfanne kurz rösten und mit den Hühnerstreifen auf den Salat geben.

Tipp

Wer mehr auf die schlanke Linie achtet, kann den **Fitness-Salat** auch mit einem anderen Dressing bzw. einer Vinaigrette zubereiten.

Powerkugeln



Foto: brigitteb / User

Schwierigkeit

• **Zutaten**

Portionen: 26

- etwas Tsampa (oder Kokosraspeln zum Wälzen)

Für die Kugelmasse:

- 1 EL Chiasamen
- 250 g Trockenfrüchte (z.B. Datteln, Pflaumen, Marillen, Rosinen)
- 5 EL Dreikornflocken
- 3 EL Ahornsirup (oder 1 EL Honig)
- 2 EL [Flower Power](#) (Gewürz von Sonnentor)
- 3 EL Kokosöl (gehäuft)
- 3 EL Tsampa (gehäuft, aus dem Bioladen)
- 2 EL Nüsse (gerieben)
- 1 Handvoll Nüsse (ganz)
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- etwas Fruchtsaft

Für die **Powerkugeln** zunächst die Chiasamen in etwas Fruchtsaft einweichen damit sie geleeartig werden.

Danach alle Zutaten in der Küchenmaschine mit dem Schneidmesser zu einer gut formbaren Masse zerkleinern. Sollte die Masse zu trocken sein, noch etwas Fruchtsaft dazugeben. Ist sie zu weich, noch etwas Tsampa oder geriebene Nüsse dazu geben.

Daraus walnussgroße **Powerkugeln** formen und in Tsampa oder Kokosraspel wälzen. Im Kühlschrank fest werden lassen.

Tipp

Diese **Powerkugeln** sind eine gesunde Alternative zu Konfekt oder Schokolade. Tsampa ist das Tibetische Grundnahrungsmittel aus gerösteter Gerste.

Bitte bewerten Sie das Rezept
Empfehlen Sie das Rezept

Müsli-Muffins



Foto: Specht62

Schwierigkeit

• Zutaten

Portionen: 12

- 300 ml Sojamilch (oder eine andere Pflanzenmilch)
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL Chia-Samen
- 150 g Flockenmischung (oder Haferflocken)
- 50 g Trockenfrüchte (Rosinen, Gojibeeren, etc.)
- 50 g Nüsse (oder Kerne, evt. gehackt)
- 20 g Erdnussöl (oder ein anderes Pflanzenöl)
- 100 g Ahornsirup
- 1 Stk Bio-Zitrone (abgeriebene Schale und Saft)
- 1 Stk [Apfel](#)
- 1 Stk [Banane](#)
- 100 g Weizenvollkornmehl
- 1 Prise [Salz](#)
- 1 TL Natron

Für die **Müsli-Muffins** zunächst die Sojamilch mit Flocken, Chia, Leinsamen, Trockenfrüchten und Nüssen mischen und zugedeckt 1 Stunde weichen lassen. 12 Muffinsformen vorbereiten.

Das Backrohr auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Apfel in kleine Würfel schneiden. Banane mit einer Gabel zerdrücken. Zitrone waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. Mehl mit Salz und Natron mischen.

Zu den eingeweichten Zutaten Öl, Ahornsirup, Zitronenschale und –saft, Apfel und Banane geben und gut verrühren. Mehlmischung mit einem Schneebesen oder dem Mixer rasch einarbeiten.

Den Teig in die Muffinsformen füllen und 30-35 Minuten goldbraun backen.

Tipp

Man benötigt nur etwas Ahornsirup, da die Banane und der Apfel recht süß sein können. Da im Teig kein Ei ist, kann man vor dem Backen kosten und bei Bedarf noch Ahornsirup dazugeben. Die **Müsli-Muffins** sind perfekt für Picknicks.

Apfel-Chia-Kuchen



Foto: Fee Sigrun

• Zutaten

Portionen: 14

- 1 Tasse Rohrzucker
- 4 Stück [Eier](#) (im Ganzen)
- 2 Tassen Buttermilch
- 1 Pkg Backpulver
- 1 Pkg [Vanillezucker](#)
- 1 EL [Zimt](#) (gemahlen)
- 2 Tassen [Mehl](#) (glatt oder universal)
- 3 EL Chiasamen
- 3-4 Stück [Äpfel](#) (mittelgroß, geraspelt)

Für den **Apfel-Chia-Kuchen** Eier und Rohrzucker schaumig rühren. Nach und nach Buttermilch, Vanillezucker, Zimt, Chiasamen, Backpulver und erst am Schluss das Mehl unterrühren.

Das Backrohr auf 200 °C Heißluft vorheizen. Den Teig kurz rasten lassen, in der Zwischenzeit die Äpfel schälen, fein raspeln und anschließend direkt in den Teig rühren.

Den Teig in Glasförmchen füllen, das Backrohr zurückschalten auf 180°C und die Küchlein etwa 20-25 Minuten backen. Stäbchenprobe machen und lieber früher herausnehmen sonst wird der Kuchen zu trocken.

Tipp

Der **Apfel-Chia-Kuchen** schmeckt warm am Besten und eventuell in Begleitung einer Vanillesauce!

Bananen-Cupcakes ohne Mehl und Zucker (Paleo)



Foto: [_tessaaa_](#)

- Schwierigkeit [Hobby-Koch](#)

Kochdauer

• **Zutaten**

Portionen: 8

Für den Teig:

- 2 [Bananen](#) (reif)
- 50 ml Kokosmilch
- 20 g Kokosöl
- 25 g [Honig](#)
- 30 g Kokosmehl
- 30 g Mandeln (gerieben)
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- 3 [Eier](#)

Für die **Bananen-Cupcakes ohne Mehl und Zucker** das Backrohr auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und Muffinförmchen vorbereiten.

Zuerst sollte der Chia-Pudding für das Topping vorbereitet werden. Hierfür die Chia-Samen mit der Milch in einer kleinen Schüssel verrühren und in den Kühlschrank stellen.

Für die CupCakes Eier schaumig schlagen und Bananen, Kokosmilch, Kokosöl und Honig in einem zweiten Behälter pürieren. Kokosmehl, geriebene Mandeln und Weinsteinbackpulver zum Bananenpüree geben und vermischen. Das Gemisch löffelweise zum Eischaum geben und gut mixen.

Den Teig in die vorbereiteten Muffin-Förmchen bis knapp unter den Rand füllen.

Die Schokolade klein hacken, auf den CupCakes verteilen und ein bisschen in den Teig drücken. Ein paar feinere Schokostreusel sollten für die Verzierung übrig bleiben.

Die CupCakes für ungefähr 30 Minuten ins Rohr geben und danach abkühlen lassen.

Inzwischen kann das Topping vorbereitet werden. Hierfür das Schlagobers schaumig schlagen, Honig, Butter und Frischkäse dazugeben und alles gut mixen. Die Banane mit dem vorbereiteten Chia-Pudding (diesen in der kleinen Schüssel nochmal mit einem Löffel durchrühren) pürieren und zu der Creme geben. Alles nochmal gut durchmischen und in einen Spritzbeutel füllen.

Nun können die CupCakes mit dem Topping verziert werden. Eventuell zum Schluss Schokostreusel oder Kokosflocken als Verzierung über die **Bananen-Cupcakes ohne Mehl und Zucker** streuen.

Tipp

Sie können auch Bananenchips für die Dekoration der **Bananen-Cupcakes ohne Mehl und Zucker** verwenden.