

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.

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.

Overnight-Oats



Foto: kassandra306

- **Zutaten**

Portionen: 1

- 5 EL [Haferflocken](#)
- 150 ml Flüssigkeit (Milch, Reis- oder Mandelmilch, Wasser, Fruchtsaft)
- 1 TL Chiasamen
- Zucker (bzw. Agavendicksaft oder Honig)
- 1 EL Leinsamen

Für die **Overnight-Oats** zunächst Haferflocken, Flüssigkeit, Chiasamen, Leinsamen und Zucker zusammenmischen und über Nacht quellen lassen.

Nach Belieben kann auch Kakaopulver, Vanille oder Zimt untergemischt werden. Die **Overnight-Oats** am besten nach dem Quellen mit verschiedenen Obstsorten garnieren.

Tipp

Perfekt zum Mitnehmen: **Overnight-Oats** gleich in einem Einmachglas oder in einem anderen dichten Gefäß ansetzen!

Feta-Riesenbohnen-Salat



- **Zutaten**

- **Zubereitung**

Portionen: 4

- 1 Dose Riesenbohnen (dampfgegart)
- 100 g Feta
- 1 Stk [Paprika](#) (orange)
- 1 Dose [Mais](#) (klein)
- 1 Handvoll Sonnenblumenkerne
- 1 EL Chia-Samen
- 1 EL [Olivenöl](#)
- 1 EL Balsamico (weiß)
- [Salz](#)
- [Pfeffer](#)
- Salatkräuter

Für den **Feta-Riesenbohnen-Salat** die Bohnen abspülen und in eine Schüssel geben. Den Feta und den Paprika in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Mais ebenfalls in die Schüssel geben.

Die Sonnenblumenkerne und Chia-Samen darüber streuen, mit dem Öl und Balsamico sowie den Gewürzen abschmecken und ein wenig ziehen lassen.

Tipp

Den **Feta-Riesenbohnen-Salat** kann man beliebig mit anderen Zutaten variieren.

Chia-Brei



Foto: kassandra306

- **Zutaten**

Portionen: 1

- 250 ml Milch
- 3 Eßl Chiasamen
- 1 Teel Kakao
- 1\2 Eßl [Stevia](#)
- Prise [Ingwer](#) (gemahlen)
- etwas [Zimt](#)

Für den **Chia-Brei** die Milch mit dem Kakao, Stevia und den Gewürzen unter Rühren aufkochen bis der Brei eindickt.

Dann vom Herd nehmen und vor den Servieren etwas abkühlen lassen. Evtl. nachsüßen.

Tipp

Chia-Brei schmeckt auch kalt, wenn man ihn am Abend zuvor fürs Frühstück vorbereitet. Sie können statt Kakao andere Geschmackszutaten verwenden, z. B. Vanille, etc.

Apfelpudding mit Chia und Stevia



Foto: Uttenhofen

- **Zutaten**

Portionen: 4

- 2 EL Stärke
- 500 ml Milch
- 3 Stk [Äpfel](#)
- einige Spritzer [Stevia](#) (flüssiges, oder Süßstoff)
- 1 Eßl. Chiasamen

Für den **Apfelpudding** die Äpfel waschen und mit Mixaufsatz pürieren. Milch in einem Topf erwärmen dabei mit einem Schneebesen Stärke und Chiasamen einrühren.

Flüssiges Stevia nach Geschmack zugeben. Dabei solange rühren bis sich eine dicke Creme entwickelt, einmal aufploppen lassen und vom Herd nehmen.

Das Apfelpüree unterheben, evtl. nachsüßen. Schmeckt warm und kalt.

Tipp

Den **Apfelpudding** kann man auch mit Mandelmilch zubereiten. Wer keinen Süßstoff mag, kann Ahornsirup, Honig oder anderes verwenden.

Overnight Oats



Foto: kassandra306

- **Zutaten**

Portionen: 1

- 1 EL Chiasamen
- 1 Stk [Banane](#)
- 5 EL [Haferflocken](#)
- 100 ml Sojamilch
- 100 g [Erdbeeren](#)

Für die **Overnight Oats** die Banane in einem großen Glas zerdrücken. Haferflocken und Chiasamen hinzugeben und das Glas zu 2/3 mit Sojamilch auffüllen.

Das ganze gut umrühren und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Erdbeeren würfeln und Overnight Oats damit anrichten.

Tipp

Overnight Oats sind der Trend aus den USA. Sie sind ein perfektes Frühstück, denn sie sind sehr sättigend und wandelbar. Man kann Trockenfrüchte, Rote Grütze oder ähnliches unter seine Oats mischen.

Bunter Tofusalat



Foto: Linda

- **0 0 0**

[linda1989](#)

- **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.

Chia-Pudding Grundrezept



Foto: lieselfuchs - fotolia.de

- **8**
- **Zutaten**

Portionen: 2

- 4 EL Chia Samen
- 250 ml Mandelmilch (od. andere)
- [Gewürze](#) (z.B. Zimt, Vanille, Kakao)
- [Honig](#) (od. Ahornsirup, etc.)

Für den **Chia-Pudding** die Chia Samen in einer Schüssel mit Mandelmilch vermengen. In den ersten 15 Minuten ab und an umrühren, damit die Samen keine Klümpchen bilden und sich nicht ein Teil der Milch oben absetzt. Danach für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Den Pudding nach Geschmack mit Gewürzen und Süßungsmittel verfeinern und evt. mit Obst, Haferflocken, Nüssen ergänzen oder einfach so genießen.

Tipp

Der **Chia-Pudding** hält bis zu einer Woche im Kühlschrank verschlossen aufbewahrt. Als Gewürze passt alles, was schmeckt. Zimt, Kakao, Vanille, usw.. Auch die Flüssigkeit kann beliebig variieren. Statt Mandelmilch kann durchaus auch normale Kuhmilch oder auch Soja-, Hafer- oder Reismilch verwendet werden. Chia-Pudding ist ideal für eine sättigende nährstoffreiche Grundlage am Morgen oder Zwischendurch oder aber auch als Dessert eine gesunde Alternative.

Chia-Knusper-Pudding mit Früchten



Foto: Gräfe und Unzer/Kramp + Gölling Fotodesign

- **Zutaten**

Portionen: 1

- 2 EL Chia-Samen
- 150 ml Mandeldrink
- 1 EL Mandeln (gehackt)
- 100 g [Erdbeeren](#)
- 1 [Kiwi](#) (reif)
- 2 EL Hafer-Crunchy (mit Nüssen)
- 1-2 EL Ahornsirup
- 1/4 TL Zimtpulver

Für den **Chia-Knusper-Pudding mit Früchten** zunächst die Chia-Samen in das Glas geben, den Mandeldrink darübergießen und alles gründlich verrühren. Das Glas verschließen und die Chia-Samen im Kühlschrank ca. 12 Stunden, am besten über Nacht, quellen lassen.

Am nächsten Tag die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Erdbeeren waschen und trocken tupfen, entkelchen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Kiwi schälen, der Länge nach halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden.

Zuerst die Hafer-Crunchy, dann Erdbeeren und Kiwi auf das Chia-Gel schichten. Mit Ahornsirup beträufeln und mit Mandeln und Zimt bestreuen. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Essen den Pudding in eine Schüssel stürzen und mischen. Falls der **Chia-Knusper-Pudding mit Früchten** zu fest ist, noch 4–5 EL Mandeldrink unterrühren.

Tipp

Chia, die leinsamenähnlichen Samen einer mexikanischen Wüstenpflanze, sind echte Powerpäckchen. Sie strotzen vor Energie, sättigen lange und liefern gleichzeitig viel Eiweiß, Omega-3-Fettsäuren und jede Menge Ballaststoffe. In Flüssigkeitsquellen sie zu einem puddingartigen Gel auf. Statt in Mandeldrink können Sie die Winzlinge auch in Milch, Sojadrink oder einfach in Wasser einweichen – am besten gleich eine größere Menge. Denn in einem gut schließenden Gefäß hält sich das Chia-Gel im Kühlschrank etwa 1 Woche. So spart man die Quellzeit über Nacht und kann den **Chia-Knusper-Pudding mit Früchten** noch am gleichen Morgen zubereiten.

Chiasamen-Gel Grundrezept



Foto: Heike Rau - fotolia.de

- **Zutaten**
- **Zubereitung**
- 1/3 Tasse Chia-Samen (weiß oder schwarz)
- 2 Tassen Wasser (od. Mandelmilch, etc.)

Für das **Chiasamen-Gel** die Chia Samen zusammen mit Wasser oder Mandelmilch, etc. in einem verschließbaren Gefäß miteinander vermengen.

Das Gefäß verschließen, in den Kühlschrank stellen und die Chia Samen am besten über Nacht quellen lassen. Es bildet sich eine gelartige Masse.

Tipp

Das **Chiasamen-Gel** hält im Kühlschrank verschlossen aufbewahrt bis zu 3 Wochen. Man kann es für Smoothies, Desserts, Pesto, Salate, Müsli, etc. verwenden.

Müsli mit Chiasamen



Foto: Heike Rau - fotolia.de

- **Zutaten**

- 250 ml Mandelmilch (oder andere)
- 4 EL Chiasamen
- [Haferflocken](#)
- Ahornsirup (od. andere Süßungsmittel)
- [Zimt](#) (oder z.B. Kakao, etc.)
- [Ribisel](#) (od. anderes Obst)

Für das **Müsli mit Chiasamen** die Chiasamen und die Mandelmilch in eine Schüssel geben und miteinander vermengen. Anschließend für 2 Stunden quellen lassen. Nach Geschmack verfeinern und erst eine Schicht in Gläser füllen.

Anschließend ein paar Haferflocken darüberstreuen und erneut nochmals eine Schicht des Chia-Puddings. Zum Schluss ein paar Ribisel darüber geben und servieren.

Tipp

Das **Müsli mit Chiasamen** kann man bereits am Vorabend vorbereiten. Man kann es beliebig variieren. Mit Obst nach Wahl, Gewürzen und Milcharten.

Schokobananen-Chia-Pudding



Foto: lieselfuchs - fotolia.de

- **Zutaten**

Portionen: 4

- 4 EL Mandeln
- 8 Stk Haselnüsse
- 4 Stk [Bananen](#)
- 2 TL Zucker
- 4 TL Kakaopulver (gestrichen, ungesüßter)
- 2 TL [Salz](#)
- 8 EL Chia Samen
- 250 ml Wasser

Für den **Schokobananen-Chia-Pudding** zuerst die Nüsse ein paar Stunden in Wasser einweichen.

Anschließend die Nüsse abseihen und mit Wasser, Zucker, Bananen, Kakaopulver und Salz sehr gut mit einem Mixer vermengen.

Die Chia-Samen unterrühren, in kleine Förmchen oder Alternativ in Gläser füllen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag aus den Förmchen stürzen und schön anrichten oder sofort aus dem Glas essen.

Tipp

Der **Schokobananen-Chia-Pudding** schmeckt besonders köstlich mit Früchten.

Chiasamen-Energieriegel



Foto: ferkelraggae - fotolia.de

- **Zutaten**
- 1 l Mandelmilch (od. auch normale)
- 250 g Milchreis (trocken)
- 1 EL Rohrzucker
- 2 EL Ahornsirup
- etwas [Zimt](#)
- 250 g Trockenobst (klein gehackt)
- 4 EL Chia Samen
- 50 g Dinkelflocken
- Chia-Samen (weiße zum Bestreuen)

Für die **Chiasamen-Energieriegel** den Milchreis zubereiten.

Die gemischten Trockenfrüchte sehr klein hacken und mit den anderen Zutaten unter den Milchreis mischen. Sollte die Masse zu dünn werden, kann man noch beliebig Haferflocken daruntermischen.

Dabei darauf achten, dass man nicht zuviel verwendet, da die Chiasamen während dem Backvorgang zusätzlich Feuchtigkeit entziehen.

Die Masse ca. 1-1,5 cm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen. Weisse Chia-Samen darüberstreuen.

Die Riegel bei 150 Grad Umluft ca. 30 Minuten backen. Anschließend auskühlen lassen und dann in kleine Riegel schneiden.

Tipp

Die **Chiasamen-Energieriegel** halten ein paar Tage im Kühlschrank aufbewahrt. Man kann sie beliebig auch noch etwas süßen oder Gewürze hinzufügen bzw. variieren.

Chia-Pudding-Dessert



Foto: MegWallacePhoto - fotolia.de

- **Zutaten**

Portionen: 2

- 3 EL Chia-Samen
- 100 ml Mandelmilch (oder Reismilch, etc.)
- 100 g [Beeren](#) (gemischt, evt. aufgetaute TK)
- 3 EL Joghurt (10 % Fett)
- 4 EL [Haferflocken](#)
- [Beeren](#) (gemischt, frisch)

Für das **Chia-Pudding-Dessert** die Chia-Samen auf 2 Gläser oder Schüsseln verteilen und mit Mandelmilch übergießen. Milch und Samen gut miteinander verrühren und mind. 30 Minuten im Kühlschrank quellen lassen. In der Zwischenzeit die Beeren pürieren.

Wenn die Samen fest sind, Haferflocken dünnflächig darüber verteilen. Anschließend das Püree und das Joghurt vorsichtig darüber schichten.

Mit frischen Beeren garnieren und servieren.

Tipp

Da sich das Joghurt leicht mit dem Püree vermischt, sollte man beim Auftragen vorsichtig sein. Wer möchte macht das **Chia-Pudding**-Dessert mit anderen Früchten.

Mango-Joghurt-Dessert mit Chia Samen



Foto: Specht62

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

Portionen: 2

- 300 g Soja-Vanille-Joghurt
- 2 EL Chia Samen
- 1 Stück [Mango](#)
- 2 EL [Pistazien](#) (gehackt)

Für das **Mango-Joghurt-Dessert** zuerst das Joghurt mit den Chia Samen verrühren und ca. 1 Stunde quellen lassen.

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern entfernen und in Würfel schneiden.

Pistazien in einer trockenen Pfanne kurz rösten, bis sie duften und auskühlen lassen.

Mangostücke und Joghurt schichtweise abwechselnd in Gläser füllen.

Zum Schluss mit den gerösteten Pistazien bestreuen und das **Mango-Joghurt-Dessert** mindesten 1 Stunde kalt stellen.

Tipp

Das **Mango-Joghurt-Dessert** lässt sich auch mit anderen Joghurt- und Obstsorten zubereite

Chia-Haferflocken-Frühstück



Foto: Pixelsue

- **Zutaten**

Portionen: 1

- 35 g [Haferflocken](#)
- 15 g Chia Samen
- 200 ml Milch
- 1 Stk. [Banane](#)

Für das **Chia-Haferflocken-Frühstück** die Banane mit einer Gabel zerdrücken und alle Zutaten in ein Schraubglas mischen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit die Samen und Flocken gut quellen können.

Am nächsten Tag kann nach Bedarf noch Milch hinzugefügt werden. Bei Bedarf kann man auch noch mit Honig süßen.

Tipp

Das **Chia-Haferflocken-Frühstück** schmeckt auch gut mit Heidelbeeren oder anderem Obst. Alternativ kann man auch Soja, Reis, Hafer oder anderer Pflanzenmilch verwenden.

Bitte bewerten Sie das Rezept

Chiasamen-Bananen-Muffins



Foto: fahrwasser - fotolia.de

- **Zutaten**

- 1 Stk [Banane](#) (gut reif)
- 45 g Butter (weich)
- 2 TL [Vanillezucker](#)

- 60 g Zucker
- 15 g Chia-Samen (weiße oder braune)
- 100 ml Haferdrink
- etwas [Zimt](#)
- 60 g [Haferflocken](#)
- 90 g [Mehl](#)
- 1 TL Backpulver
- 1/4 TL Natron
- etwas [Salz](#)

Für die **Chiasamen-Bananen-Muffins** die Banane gut mit einer Gabel zerdrücken oder pürieren und mit Butter, Zucker, Vanillezucker, Chia-Samen und Haferdrink zu einer glatten Masse verrühren.

Beiseite stellen und die Chia-Samen in der Masse etwas quellen lassen. Nach ungefähr 10 Minuten alles mit den restlichen Zutaten vermengen, zu einem Teig verarbeiten und in Muffinformen füllen.

Die Muffins ca. 25 Minuten bei 160 Grad backen. Nach dem Backen noch nach Belieben mit Hafer- oder Dinkelflocken bestreuen.

Tipp

Die **Chiasamen-Bananen-Muffins** kann man auch einmal mit Kakao ausprobieren.

Chia-Bananen-Apfel-Shake



Foto: Lillybis

• Zutaten

Portionen: 2

- 1 Stück [Banane](#)
- 1 Stück [Apfel](#)
- 1 EL Chiasamen
- 250 ml Buttermilch

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

Tipp

Der **Chia-Bananen-Apfel-Shake** ist eine gesunde Zwischenmahlzeit!

Chia-Pancakes



Foto: Elenathewise - fotolia.de

- **Zutaten**
- 2 Stk [Bananen](#)
- 4 Stk [Eier](#)
- 3 EL Chia Samen
- [Zimt](#)
- Früchte (nach Belieben)
- Ahornsirup (o.ä.)

Für die **Chia-Pancakes** die Bananen gut mit einer Gabel zerdrücken. Eier verquirlen und mit den zerdrückten Bananen vermengen.

Die Chia-Samen und die Gewürze unterrühren und die Pancakes einzeln in einer Pfanne herausbacken.

Die Pancakes beliebig mit Ahorn-Sirup oder auch Schokosauce und Früchten servieren.

Tipp

Wer möchte kann die **Chia-Pancakes** auch mit Heidelbeeren oder Apfelstücken im Teig zubereiten.

Bitte bewerten Sie das Rezept

Brot mit Chia Samen



Foto: Specht62/User

- **Zutaten**

Portionen: 1

- 400 g Weizenvollkornmehl
- 200 g Roggenvollkornmehl
- 20 g [Salz](#)
- 2-3 El Brotgewürz (Koriander, Fenchel, Kümmel)
- 2 El Rapsöl
- 2 Päckchen Trockengerm
- 2 El Ahornsirup (oder Zucker)
- 100 ml Apfelessig (oder Essig)
- [Mehl](#) (zum Kneten und Formen)

Quellstück:

- 100 g Weizenschrot
- 100 g Roggenschrot
- 50 g Leinsamen (geschrotet)
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g [Hirse](#) (gemahlen)
- 50 g Chia Samen
- 600 ml Wasser

Für das Quellstück vom **Brot mit Chia Samen** Weizen-, Leinsamen- und Roggenschrot mit den anderen Zutaten und dem Wasser verrühren.

In einem verschlossenen Gefäß 4-8 Stunden (am besten über Nacht) bei Zimmertemperatur stehen lassen.

Mehle mit Germ und Salz mischen und mit dem Quellstück, dem Öl, den Gewürzen, Ahornsirup und Apfelessig ca. 10 Minuten zu einem festen Teig kneten.

Falls erforderlich noch Wasser zugeben. Zugedeckt 10 Minuten rasten lassen. Teig noch einmal durchkneten und einen länglichen Brotlaib daraus formen.

Ein Gärkorbchen mit Mehl bestäuben und den Laib darin an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen. Ein leeres Backblech ganz unten ins Rohr schieben und Backrohr auf 220°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Das **Brot mit Chia Samen** aus dem Gärkorbchen auf ein Backblech kippen, 200 ml Wasser ins untere Backblech gießen (Vorsicht, heißer Dampf!) und das Backrohr schnell schließen. 10 Minuten bei 220°C anbacken, dann die Hitze auf 180°C reduzieren und 1 Stunde fertig backen.

Das fertige Brot auf ein Gitter legen, mit heißem Wasser besprühen und auskühlen lassen.
Das fertige **Brot mit Chia Samen** wiegt ca. 1700 g.

Tipp

Die Chia Samen machen das Brot elastisch und saftig.

Man muss nicht unbedingt ein Gärkörbchen besitzen. Jedes andere Körbchen, in das der Teig passt funktioniert genauso.

Wer kein Körbchen hat, kann das **Brot mit Chia Samen** auch in einer Backform gehen lassen und anschließend backen. Da empfiehlt es sich die Backzeiten umzudrehen. Zuerst 1 Stunde bei 180°C backen, dann aus der Form stürzen und noch 10 Minuten bei 220°C, damit das Brot eine Kruste bekommt.

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 mittlerer 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**.

