

Overnight-Schoko-Chia mit Banane



Foto: Gräfe und Unzer/Fotografinnen: Katrin Winner und Martina Görlach

• Zutaten

Portionen: 2

Für die Chiacreme:

- 1 [Banane](#) (reife, kleine)
- 2 EL Kakaopulver
- 3 EL Agavendicksaft
- 250 ml Kokosdrink
- 50 g [Haferflocken](#) (kernige)
- 45 g Chiasamen

Außerdem:

- 2 EL Kokosflocken
- 1 [Banane](#) (kleine)

Für **Overnight-Schoko-Chia mit Banane** die Banane schälen und klein schneiden. Die Bananenstücke mit Kakaopulver, Agavendicksaft und Kokosdrink in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab fein mixen.

Haferflocken und Chiasamen unterrühren und die Mischung ca. 10 Minuten im Kühlschrank quellen lassen. Danach nochmals durchrühren und in zwei Schalen verteilen. Die Creme abgedeckt über Nacht im Kühlschrank weiterquellen lassen.

Am nächsten Morgen vor dem Servieren die Kokosflocken in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldgelb rösten. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden.

Overnight-Schoko-Chia mit Banane mit den Bananenscheiben und den gerösteten Kokosflocken dekorieren und servieren.

Tipp

Overnight-Schoko-Chia mit Banane zählt zu den Overnight Oats. Diese kleinen Haferflocken Mahlzeiten werden fertig gerührt über Nacht in den Kühlschrank gestellt.

Chia Fresca - Himbeer-Holunder-Pinole



Foto: Angelika Zwickl / Userrezept

• Zutaten

Portionen: 4

- 4 EL Chiasamen
- 100 Gramm Dicksaft (Agave oder Apfel)
- 4 Stück [Limette](#) (oder Zitronen)
- 1 Liter Wasser
- Eiswürfel
- 100 Gramm [Himbeeren](#) (frisch oder gefroren)
- 1 Spritzer Holunderblütensirup

Für die **Chia Fresca - Himbeer-Holunder-Pinole** erst das Chiagel vorbereiten. Dafür die Chiasamen mit Wasser vermischen, 20 Minuten quellen lassen und immer wieder umrühren um Klümpchenbildung zu vermeiden. In der Zwischenzeit: Die Limetten (oder Zitronen) auspressen und den Saft mit 1 Liter Wasser vermengen. Den Dicksaft nach Geschmack dazu geben. Das fertige Chiagel unterrühren. Flüssigkeit in ein Glas einfüllen und Eiswürfel dazu geben. Pro Glas 5-6 Himbeeren und einen Schuß Holunderblütensirup dazu geben. Kalt genießen!

Tipp

Die **Chia Fresca** schmeckt auch mit anderen Früchten oder Sirupen gut!

Kernöl-Chiasamen-Weckerl



Foto: Specht62

• Zutaten

Portionen: 10

- 50 g Roggenschrot
- 50 g Weizenschrot
- 300 ml Wasser (kochend)
- 50 g Chiasamen
- 50 g Leinsamen (geschrotet)
- 300 ml Wasser (kalt)
- 300 g Weizenvollkornmehl
- 100 g Roggenvollkornmehl
- 100 g Kürbiskerne (grob zerkleinert)
- 2 Päckchen Trockengeram
- 4 El [Kürbiskernöl](#)
- 4 El Apfelessig
- 1 El Zucker
- 15 g [Salz](#)
- 50 g Kürbiskerne (grob zerkleinert, zum Wälzen)

Für die **Kernöl-Chiasamen-Weckerl** am Abend vor dem Backen Brühstück und Quellstück vorbereiten. Dazu Weizen- und Roggenschrot mit dem kochenden Wasser sowie Chia- und Leinsamen mit dem kalten Wasser in kleinen Schüsseln mischen und verschlossen über Nacht bei Zimmertemperatur weichen lassen.

Am nächsten Tag Brühstück und Quellstück mit den restlichen Zutaten zu einem geschmeidigen Teig kneten und an einem warmen Ort zugedeckt gehen lassen bis sich das Volumen verdoppelt hat (ca. 60 Minuten). Teig noch einmal kneten und in 10 gleich große Stücke teilen. Jedes Stück zu einer Kugel formen und mit dem Nudelwalker rund ausrollen (ca. 12 cm Durchmesser). Jede Flade mit Wasser bestreichen, eng aufrollen, in den zerkleinerten Kürbiskernen wälzen und auf ein Backblech legen. Zudecken und wieder ca. 60 Minuten gehen lassen.

Ein leeres Backblech unten ins Backrohr stellen und Backrohr auf 240 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Weckerl ins Rohr schieben, ca. 100 ml Wasser ins untere Blech gießen und Rohr schnell schließen. 5 Minuten bei 240 °C backen, dann die Temperatur auf 200 °C zurückschalten und weiter 20 Minuten fertig backen.

So werden die **Kernöl-Chiasamen-Weckerl** außen knusprig und innen saftig.

Tipp

Besonders gut schmecken die **Kernöl-Chiasamen-Weckerl**, wenn man die Kürbiskerne vor dem Zerkleinern in einer trockenen Pfanne anröstet.

Chia-Mango Bowl



Foto: Barbara_g

• Zutaten

Portionen: 1

- 3 EL Chia Samen
- 1/2 Stk [Mango](#)
- 1 TL Leinsamen
- 1 EL Cashewkerne
- 1 EL Mandeln
- 1 EL Kokoschips
- 1 TL Goji Beeren
- 2 EL Granola
- 100 ml Sojamilch
- 1 Msp Vanillepulver
- 1 Schuss Agavendicksaft (oder anderes Süßungsmittel)

ür die **Chia-Mango Bowl** die Sojamilch mit den Chia Samen, dem Vanillepulver und dem Agavendicksaft vermengen und ca. 10 Min. stehen lassen.

Danach noch einmal kräftig umrühren und erneut mind. 1 Stunde stehen lassen, damit sich die Chia Samen mit der Milch vollsaugen. In der Zwischenzeit kann man die halbe Mango mit dem Pürierstab pürieren.

Sobald die Chia Samen Masse fest ist, diese in einen entsprechenden Behälter (Glas, Schüssel) füllen und die Mangomasse darauf geben.

Anschließend das Granola, sowie alle anderen Zutaten (Mandel, Goji, Kokoschips, Cashew, Leinsamen) darübergeben und genießen.

Tipp

Die **Chia-Mango Bowl** kann man beliebig nach eigenem Geschmack variieren und lässt sich wunderbar vorbereiten.

Chia Cookies zuckerfrei



Foto: Angelika Zwickl

• **Zutaten**

Portionen: 50

- 200 Gramm [Mehl](#)
- 100 Gramm Margarine
- 80 Gramm Birkenzucker
- 2 EL Chiasamen (z.B. von Sachia)
- 1 Prise [Salz](#)
- 1 TL Vanille (gerieben)

Für die **Chia Cookies** alle Zutaten zu einem glatten Teig verkneten, sofort verwenden.

Den Teig auswalken (ca. 3 mm dick) und die Kekse ausstechen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und die **Chia Cookies** bei 180°C ca. 8-10 Minuten hellbraun backen.

Tipp

Für die Kakaovariante der **Chia Cookies** einfach 1 EL Kakaopulver zum Teig geben. Gelingt natürlich auch mit normalen Zucker.

Chia Marmelade



Foto: Brent Hofacker - fotolia.de

• **Zutaten**

• **Zubereitung**

- 200 g [Himbeeren](#)
- 2 EL Chia Samen
- 1 EL [Honig](#) (od. Agavendicksaft, etc.)

Für die **Chia Marmelade** die Himbeeren pürieren. Chia Samen und Honig oder Agavendicksaft beimengen und gut miteinander verrühren.

Die Masse in ein Weckglas füllen und mindestens für 2 Stunden, idealerweise über Nacht, in den Kühlschrank stellen.

Tipp

Die **Chia Marmelade** lässt sich mit jedem beliebigen Obst herstellen. Das Weckglas sollte nicht ganz gefüllt werden, da die Chia Samen noch quellen und sich die Masse somit ausdehnt.

Ist die Marmelade am nächsten Tag noch zu flüssig, kann man noch einige Chia-Samen dazugeben und sie nochmals quellen lassen.

Kocht man das Obst vorher auf, sollte man es gut abkühlen lassen, bevor man es mit den Chia Samen vermischt. Chia Marmelade mit gekochten Früchten, hält bis zu 4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt.

Chia-Marmelade mit ungekochten Früchten sollte man innerhalb von zwei Tagen aufbrauchen. Die Marmelade passt auf Brot oder Gebäck, schmeckt aber auch herrlich in Joghurt mit etwas Müsli. Auch pur genossen ist die Marmelade wunderbar.

Erdbeer-Banane-Kiwi-Chia Smoothie



Foto: kassandra306

• Zutaten

Portionen: 1

- 10 Stk [Erdbeeren](#) (mittelgroß)
- 1 Stk [Banane](#)
- 1 Stk [Kiwi](#)
- 1 EL Chia-Samen

Für den **Erdbeer-Banane-Kiwi-Chia Smoothie** die geschälte Banane und den geschälten Kiwi, sowie die gewaschenen und geputzten Erdbeeren grob schneiden.

Chia-Samen dazu geben und alles zusammen im Mixer pürieren.

Füllen Sie den **Erdbeer-Banane-Kiwi-Chia Smoothie** in ein größeres Glas und dekorieren Sie ihn mit Früchten.

Tipp

Sollten die Früchte nicht süß genug sein, kann man beliebig mit Honig, Sirup, Zucker oder Süßstoff nachsüßen. Ein paar Stunden im Kühlschrank lässt den Chia-Samen Zeit zu quellen.

Eisgekühlt schmeckt der **Erdbeer-Banane-Kiwi-Chia Smoothie** am besten.

Proteinstangerl



Foto: Brigitteb

• Zutaten

Portionen: 12

Für den Teig:

- 100 g Süßlupinenmehl (Bioladen)
- 400 g Universalmehl (oder Dinkelmehl)
- 1/2 Würfel [Germ](#)
- 300 ml Wasser-Milchgemisch (lauwarm)
- 1 EL [Salz](#) (gestrichen)
- 1 EL Backmalz
- 1 EL Kokosöl

Zum Bestreuen:

- Chiasamen (oder Süßlupinenmehl)
- [Meersalz](#) (grobes)

Für die **Proteinstangerl** in einer Rührschüssel den Germ im Wasser-Milchgemisch auflösen. Alle anderen Zutaten dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten.

Falls nötig noch etwas Wasser dazugeben. (Dinkelmehl benötigt etwas mehr Flüssigkeit). 30 Minuten zugedeckt gehen lassen. Den Teig in 70 g schwere Stücke auswiegen und zu Kugeln schleifen.

Zugedeckt ca. 5 Minuten entspannen lassen. Aus den Teigkugeln Stangerl formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, leicht mit Wasser besprühen und nochmals ca. 20 Minuten zugedeckt gehen lassen.

Inzwischen den Backofen auf 200 Grad Heißluft vorheizen. Die Stangerl gut mit Wasser besprühen, mit grobem Salz, Chiasamen oder Süßlupinenmehl bestreuen und ca. 25 Minuten goldbraun backen.

Tipp

Wer einen Kombidampfgarer besitzt kann die **Proteinstangerl** bei der Einstellung: Kombigaren - Heißluft plus 210 Grad - 100 % Feuchte - 25 Minuten backen.

Frühstücksbrei mit Flocken, Samen und Apfel



Foto: kassandra306

• Zutaten

Portionen: 1

- 300 ml Hirsemilch
- 2 EL [Haferflocken](#)
- 2 EL Dinkelflocken
- 1 TL Chia-Samen
- 1 TL Hanfsamen
- 1 TL Flohsamenschalen
- 1 Stk. [Apfel](#) (klein)

Für den **Frühstücksbrei** die Hirsemilch mit den Hafer- und Dinkelflocken aufkochen, Chia-, Hanf- und Flohsamen beimengen.

Bei geringer Hitze etwas einkochen lassen. Den Apfel kleinschneiden und kurz mitköcheln lassen.

Tipp

Den **Frühstücksbrei** kann man beliebig nachsüßen, der Brei wird auch mit Banane oder Datteln süßer.

Vanille-Soja-Dessert mit Himbeeren



Foto: kassandra306 / User

• Zutaten

Portionen: 1

- 150 g Vanille-Sojaghurt
- 1 EL [Müsli](#)
- 150 ml Vanille-Sojadrink
- 1 EL Chia-Samen
- 1 EL [Himbeeren](#) (getrocknet)

Für das **Vanille-Soja-Dessert mit Himbeeren** das Vanille-Sojaghurt mit dem Müsli mischen und in ein höheres Glas leeren (am besten mit einem Kännchen) und die Himbeeren darauf schichten.

Den Vanille-Sojadrink mit den Chia-Samen vermischen, etwas quellen lassen und auf die Himbeeren gießen, wobei die getrockneten Himbeeren dann obenauf schwimmen sollten. Das **Vanille-Soja-Dessert mit Himbeeren** servieren.

Tipp

Es können auch frische oder Tiefkühl-Himbeeren für das **Vanille-Soja-Dessert mit Himbeeren** verwendet werden.

Chia-Brownie



Foto: amazone

• Zutaten

Portionen: 30

- 300 g [Schokolade](#) (Milch und Butter)
- 100 g Margarine (halbfett)
- 100 g Mandeln (gemahlen)
- 10 g Streusüße
- 5 [Eier](#)
- 3 EL Chia-Samen
- 100 g Schokoladenartbitter (für den Überguss)
- Prise [Salz](#)

:

:

Für den **Chia-Brownie** die Schokolade mit der Margarine über Wasserdampf schmelzen. Mandeln mit Chia und Salz mischen, Eier und Streusüße mit Mixer verrühren, aber darauf achten, dass es nicht schaumig wird, Schokolade und Mandelgemisch unterrühren.

In eine mit Backpapier ausgelegte Backform mit Rand leeren und im vorgeheizten (180°) Backrohr ca. 20 Minuten backen. Auskühlen lassen und mit der geschmolzenen Schokolade glasieren. Nach dem Festwerden der Glasur den **Chia-Brownie** in Stücke schneiden.

Tipp

Die Chi-Samen für die **Chia-Brownie** stammen aus Südamerika und enthalten eine geballte Ladungen an gesunden Nährstoffen und Vitaminen.

Chia-Bananen-Shake



Foto: kassandra306

• Zutaten

Portionen: 2

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

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

Tipp

Der **Chia-Bananen-Shake** ist eine gesunde Zwischenmahlzeit. Wer möchte, verfeinert ihn noch mit Zimt oder Vanille oder Schokolade, ganz nach Belieben.

Bitte bewerten Sie das Rezept

Chia-Palatschinken mit Beeren



Foto: Peteers - fotolia.com

• Zutaten

Portionen: 4

- 330 g [Mehl](#)
- 5 EL Chiasamen
- 5 Stk. [Eier](#)
- 750 ml Milch
- 1 Prise [Salz](#)
- 250 g Yoghurt (festere Konsistenz)
- 200 g [Heidelbeeren](#) (oder andere Beeren Ihrer Wahl)
- 1 Handvoll [Minze](#) (frisch)

Für die **Chia-Palatschinken mit Beeren** alle Zutaten gründlich verrühren und den Teig im Kühlschrank für ca. 1 Stunde rasten lassen.

Danach noch einmal durchrühren und die Beeren hinzufügen.
Eine Palatschinkenpfanne mit etwas Öl ausstreichen und einen Schöpfer der Teigmasse einrinnen lassen. Hin und her schwenken, damit der ganze Pfannenboden bedeckt ist.
Anbräunen lassen, einmal wenden und fertig backen.
Alle Palatschinken so fertig und jeweils warm stellen.

Danach mit gut durchgerührtem Yoghurt (oder einern anderen Fülle Ihrer Wahl) bestreichen, die Beeren dazu geben und einrollen oder zusammen klappen. Nach Wunsch vor dem Servieren die Chia-Palatschinken mit Beeren bezuckern oder mit frischer Minze dekorieren.

Tipp

Wollen Sie mehr über Chia wissen? Besuchen Sie unsere [Themenwelt Chia](#).

Apfel-Karotten Smoothie



Foto: kassandra306

• Zutaten

Portionen: 1

- 1 Stk. [Apfel](#)
- 1 Stk. Karotte
- 1 Stk. [Orange](#)
- Karottengrün (von 4 Karotten)
- 1 EL Chia-Samen
- 150 ml Apfelsaft

Für den **Apfel-Karotten Smoothie** die Karotte schälen. Apfel und Karotte in grobe Stücke schneiden, Orange auspressen und alles (Saft und Fruchtfleisch der Orange) in den Mixer geben.

Karottengrün von den Stängel zupfen, waschen und mit dem Chia-Samen und dem Apfelsaft ebenfalls in den Mixer geben und pürieren.

Tipp

Man kann noch etwas Leinöl zum **Apfel-Karotten Smoothie** zufügen. So können die Vitamine vom Körper besser aufgenommen werden. Vorallem das Vitamin A der Karotte ist nur in Kombination mit Fett vom Körper absorbierbar.

Dinkelflockenbrei mit roten Beeren



Foto: kassandra306 / User

• Zutaten

Portionen: 1

- 250 ml Hafermilch
- 3 EL Dinkelflocken
- 1 TL Chia-Samen
- 1 TL Hanfsamen
- 1 TL Flohsamenschalen
- 1 EL Goji-Beeren
- 1 EL [Cranberries](#)
- 1 EL [Himbeeren](#) (getrocknet)

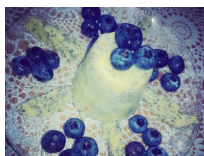
Für den **Dinkelflockenbrei mit roten Beeren** die Hafermilch mit den Dinkelflocken aufkochen.

Chia-, Hanf- und Flohsamen sowie die Goji-Beeren , Cranberries und Himbeeren beimengen. Den **Dinkelflockenbrei mit roten Beeren** bei geringer Hitze etwas einkochen lassen.

Tipp

Je nach Geschmack können Sie den **Dinkelflockenbrei mit roten Beeren** noch mit einem beliebigen Süßungsmittel nachsüßen.

Chiapudding



• **Zutaten**

Portionen: 4

- 4 EL Chiasamen
- 1 Pkg. Puddingpulver (Vanille)
- 500 ml Milch
- 3 EL Zucker
- 250 ml Wasser

Für den **Chiapudding** die Chiasamen in 250ml Wasser ca. 5-10 Minuten quellen lassen. Puddingpulver und Zucker in 100ml Milch auflösen.

Den Rest der Milch zum Kochen bringen, die Puddingpulvermischung unterrühren und warten, bis der Pudding leicht stockt.

Topf vom Herd nehmen und die aufgequollenen Chiasamen unterrühren. **Chiapudding** in Förmchen füllen und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

Tipp

Den **Chiapudding** stürzen und mit frischen Früchten, zum Beispiel mit Heidelbeeren servieren.

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

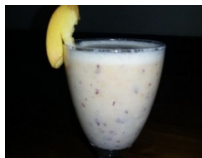


Foto: Pixelsue

- **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 anderen 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 durchmischen, 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

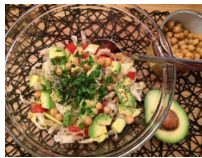


Foto: Hobbyköcherin / User

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-Brot-aufstrich, 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

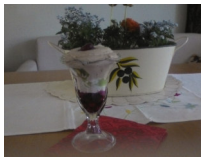


Foto: Uttenhofen

• 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. Dörrpflaumen (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: brigittetb / 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: [_tessaa_](#)

- 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 durchmixen 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.