

INHALTSVERZEICHNIS

ALLGEMEINES:

Informationen rund um Chia-Samen S. 4/5

FRÜHSTÜCKSIDEEN / SNACKS:

Chia-Pudding Basisrezept	S. 6
Chia-Sprossen	S. 7
Chia als Ei-Ersatz	S. 7
Bananenquark mit	
Chia-Blaubeer-Pudding	S. 8
Schoko-Mandel-Creme	S. 9
Erdbeer-Joghurt-Becher	S. 10
Zitrus-Kokos-Quark	S. 11
Knuspermüsli auf Vorrat	S. 12
Chia-Energie-Balls	S. 13

SMOOTHIES:

Chia-Blaubeer-Smoothie	S. 14
Chia-Orangen-Smoothie	S. 14
Himbeer-Vanille-Smoothie	S. 15
Green-Chia-Smoothie	S. 15

OVERNIGHT OATS:

Himbeer-Kokos-Oat	S. 16
Aprikosen-Schoko-Oat	S. 18
Vanille-Beeren-Oat	S. 19
Maracuja-Oat	S. 19

BROTAUFSTRICHE:

Chia-Marmelade Basisrezept	S. 20
Avocado-Chia-Aufstrich	S. 22
Chia-Quark-Aufstrich	S. 23

BACKEN MIT CHIA:

Chia-Quark-Brot	S. 24
Chia-Dinkel-Baguette	S. 26
Chia-Vollkorn-Brot	S. 27
Chia-Buttermilch-Brötchen	S. 28
Power-Muffins mit Zucchini	S. 29
Chia-Pancakes mit Bananen	S. 30
Chia-Müsliriegel	S. 31

HERZHAFTES / DRESSINGS:

Chia-Bratlinge	S. 32
Chia-Pesto	S. 33
Mediterranes Dressing	S. 34
Zitronen-Nuss-Dressing	S. 35
Limetten-Dressing zu Obst	S. 35