

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Superfood und was das eigentlich bedeutet	8
Die Wundersamen und ihre Herkunft	10
Chia und der Stamm der Läufer	12
Was ist drin in Chia?	13
Das »Geheimnis des Abnehmens«	18
So integrierst du Chia in deinen Speiseplan	22
Chia-Grundrezepte und Anwendungstipps	25
Die Chia-Kur zum Abnehmen, für mehr Fitness und Gesundheit	27
Die Chia-Kur – Jetzt geht's los!	29
Rezeptteil.	31
Chia-Pudding-Varianten	31
Frühstücksideen	36
Smoothies / Shakes	37
Brot	40
Aufstriche / Dips	44
Chia-Gerichte	46
Fingerfood	62
Süße Ideen / Power-Snacks	67
Rezeptregister	73
Bild- und Rezeptnachweise	75
Danksagung	78
Über die Autorin	79