

Neun Rezepte mit Chia-Samen

Chia-Samen – die legendären Inka-Körnchen – verfügen über ein fantastisches Nährstoffprofil. Ob Calcium, Omega-3-Fettsäuren, Zink, Eisen oder Proteine: Chia-Samen liefern all diese Nährstoffe und Spurenelemente in derart grossen Mengen, dass bereits eine kleine Portion Chia-Samen pro Tag genügt, um die persönliche Nährstoffversorgung zu optimieren. Doch wie isst man Chia-Samen am besten? Wir haben für Sie neun einfache Rezepte mit Chia-Samen ausgesucht.

Autor: Zentrum der Gesundheit

Aktualisiert: 11. October 2019

Stand: 12. October 2019

Chia-Samen: Die Nährstoffbombchen

Chia-Samen stammen aus Mittel- und Südamerika. Schon bei den Urvölkern, den Inka und Maya, waren die Chia-Samen ein beliebtes Stärkungsmittel, wenn extreme körperliche Leistungen zu bewältigen waren.

Eine mexikanische Legende sagt gar, dass bereits ein Löffel Chia-Samen genüge, um in Notzeiten einen Menschen 24 Stunden lang mit allem zu versorgen, was er brauche.

Und in der Tat: Chia-Samen sind wahre Nährstoffbombchen. Nur zwei Esslöffel Chia-Samen täglich (24 g) versorgen bereits:

- mit 10 Prozent des täglichen Calciumbedarfs
- mit 10 Prozent des täglichen Eisenbedarfs
- mit 20 Prozent des Magnesiumbedarfs
- mit 14 Prozent des Zinkbedarfs
- mit fast 5 Gramm Omega-3-Fettsäuren
- mit einem Drittel des täglichen Ballaststoffbedarfs
- mit der Hälfte des täglichen Vitamin-E-Bedarfs

Nichts wie los und Chia-Samen kaufen. Doch dann schaut man sich die Körnchen an, nimmt vielleicht ein bisschen was davon in den Mund... und na ja, so richtig begeistern kann man sich dafür nicht. Ganz einfach deshalb nicht, weil die passenden Rezepte fehlen.

Mit den richtigen Ideen und Rezepturen aber lassen sich Chia-Samen aufgrund ihrer Vielseitigkeit und Wandelbarkeit in tausenderlei leckere Feinheiten verwandeln.

Neun Rezepte mit Chia-Samen

Wir haben Ihnen neun Vorschläge für eine abwechslungsreiche Zubereitung der Chia-Samen ausgesucht:

1. Rezept: Chia-Samen im Smoothie

Chia-Samen können sehr leicht in jeden Smoothie gemixt werden. Sie schmecken so neutral, dass sie den ursprünglichen Geschmack des Smoothies nicht verändern.

Chia-Samen passen daher in alle Smoothies, die es gibt: In Fruchtsmoothies, in Schoko-Smoothies oder in grüne Smoothies.

Denken Sie jedoch daran, dass Chia-Samen quellen und damit die Konsistenz des Smoothies verändern, sobald sie ihn einige Minuten lang stehen lassen.

2. Rezept: Chia-Samen als Topping

Chia-Samen können auch ganz einfach in Joghurt (ob aus Kuhmilch, Sojadrink, Reisdink oder Nüsse) oder über Eiscreme gestreut werden.

Sie können Chia-Samen auch mit geschälter Hanfsaat kombinieren und beide über ihre Desserts oder Zwischenmahlzeiten streuen. Ihre Omega-3-Versorgung wäre damit gesichert :-)

Vergessen Sie aber nicht, dass Chia-Samen ein grosses Wasserbindungsvermögen besitzen und Sie daher pro Esslöffel Chia-Samen ein grosses Glas Wasser oder Flüssigkeit nachtrinken sollten.

3. Rezept: Chia-Samen im Brot und Gebäck

Chia-Samen passen auch wunderbar in jede Art von Brot, Cracker oder Gebäck. Da Chia-Samen glutenfrei sind, können Sie auch in glutenfreie Rezepturen gemischt werden.

Ihr Brot wird durch die Chia-Samen nicht nur sättigender sowie gehalt- und nährstoffreicher, sondern auch länger frisch und feucht bleiben.

Zusätzlich senken Chia-Samen den glykämischen Index Ihres Brotes, was bedeutet, dass Ihr Blutzuckerspiegel nicht mehr so stark aus dem Ruder gerät wie das z. B. nach einem Stück Weissbrot der Fall ist.

4. Rezept: Chia-Samen in Rohkostcrackern

Haben Sie schon einmal Rohkostcracker aus Leinsaat gezaubert? Diese Cracker schmecken fantastisch und sind im Nu zubereitet. Lediglich das Trocknen dauert einige Zeit.

Für diese Cracker können Sie auch Chia-Samen verwenden oder eine Mischung aus Leinsaat und Chia-Samen.

Hier ist das Rezept:

Zutaten

- 125 Gramm Leinsaat
- 125 Gramm Chia-Samen
- Beide Saaten werden über Nacht in ca. 750 ml Wasser eingeweicht.
- 1 kleine Zwiebel, fein gehobelt
- 2 frische Tomaten
- 4 bis 6 getrocknete Tomaten
- 1 rote Paprika
- Kräutersalz und Oregano oder Basilikum

Zubereitung

Die Tomaten (die frischen und die getrockneten) werden zusammen mit der Paprika und der Zwiebel im Standmixer gemixt. Dann giesst man die entstandene Masse zu den eingeweichten Saaten, würzt und vermischt alles gut.

Die flüssige Mischung wird jetzt auf das Papier des Dörrgerätes gestrichen (3 mm dick) und etwa 10 bis 14 Stunden lang getrocknet.

Alternativ kann die Masse auch auf Backpapier gestrichen und im Backofen bei sehr niedrigen Temperaturen gebacken werden. Die Cracker schmecken nicht nur trocken, sondern auch halbflecht sehr lecker.

Man kann sie auch mit Mandelbutter, mit Nusskäse, mit Avocadocreme, mit Kokosmus oder einem Dip Ihrer Wahl bestreichen und mit frischem Schnittlauch bestreuen.

5. Rezept: Chia-Samen im selbst gemachten Crunchy

Chia-Samen passen natürlich auch ins Müsli oder Crunchy. Da herkömmliche Crunchys oft ungünstige Zutaten wie Zucker beinhalten, hier ein Rezept für ein selbst gemachtes Chia-Crunchy:

Zutaten

- 2 Tassen Haferflocken
- ¼ Tasse gemahlene Chia-Samen
- 2 Esslöffel Leinsamen
- ¼ Tasse Traubenkernöl, Rapsöl oder ein mildes Olivenöl
- 1/3 Tasse Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup o. ä.
- ¼ Tasse ganze Chia-Samen
- ½ Tasse gehackte Walnüsse
- ½ Tasse getrocknete Goji-Beeren
- ½ Tasse getrocknete Heidelbeeren

Zubereitung

Heizen Sie den Ofen auf 150 Grad vor.

Mischen Sie in einer grossen Schüssel die ersten sechs Zutaten und verrühren Sie diese so, dass alles gut mit Öl und Honig benetzt ist.

Legen Sie Backpapier auf ein Backblech und streichen die Crunchy-Mischung auf das Blech.

Backen Sie diese nun 30 Minuten lang und wenden Sie sie alle 10 Minuten.

Nach dem Abkühlen geben Sie Trockenfrüchte und Nüsse hinzu, wobei Sie hier selbstverständlich jene Sorten wählen, die Sie am liebsten mögen.

6. Rezept: Chia-Samen als Sprossen

Natürlich können Sie Ihre Chia-Samen auch keimen lassen und sie dann Salaten oder Smoothies beifügen.

Beim Kontakt der Chia-Samen mit Wasser entwickelt sich das typische Chia-Gel. Lassen Sie sich davon nicht verunsichern. Die Samen keimen trotzdem und sollten auch regelmässig gespült werden.

Allerdings lässt man Chia-Samen kaum länger als 48 Stunden keimen.

7. Rezept: Chia-Samen als Sattmacher für unterwegs

Chia-Samen sättigen unglaublich gut und eignen sich daher hervorragend als Proviant für unterwegs, wenn man nicht so sehr viel Zeit für eine ausgedehnte Mahlzeit erübrigen kann.

Auch wenn man gerade etwas Gewicht verlieren will, sollten Chia-Samen zum Alltag gehören, da sie eindeutig appetitmindernd wirken.

Besitzen Sie einen Schüttelbecher oder einen Twister (batteriebetriebener Kleinmixer) für Shakes?

Bestücken Sie diesen zu Hause einfach mit dem Superfood-Pulver Ihrer Wahl. Das kann Maca-Pulver sein, ein pflanzliches Proteinpulver (Reis-, Hanf- oder Lupinenprotein) oder natürlich auch eine Mischung aus verschiedenen Superfoods. Geben Sie nun zusätzlich gemahlene oder ganze Chia-Samen dazu.

Wasser oder Saft nehmen Sie in einer separaten Flasche mit. Sobald Sie hungrig werden, giessen Sie das Wasser oder den Saft in Ihren Schüttelbecher, schütteln kräftig und schon ist Ihr sättigender und nahrhafter Superfood-Shake fertig, der Ihnen für weitere Stunden sagenhafte Energie und Zufriedenheit schenken wird.

8. Rezept: Chia-Samen für "Pearl Milk Tea"

Chia-Samen im Tee? Genau - und zwar dem traditionellen Pearl Milk Tea oder auch Bobble Tea aus Taiwan nachempfunden.

Während im Pearl Milk Tea die sog. Tapioka Perlen als Geliermittel eingesetzt werden, erledigt die Gelierung im Chia-Tee natürlich die Chia-Saat.

Geben Sie also in jeden beliebigen Tee einen Löffel Chia-Saat, etwas Kokosblütenzucker, nach Wunsch eine pflanzliche Milch und (im Sommer) Eiswürfel. Schütteln oder mixen Sie Ihren Bobble Tea kräftig, bis er schäumt und geniessen Sie ihn.

9. Rezept: Chia-Samen als Ei-Ersatz

Wer nicht so viele Eier essen möchte, wünscht sich für Backwaren oft einen einfach anzuwendenden Ei-Ersatz. Chia-Samen sind ein solcher Ei-Ersatz, der zusätzlich auch noch sehr gesund und nährstoffreich ist.

Pro zu ersetzendes Ei nehmen Sie einen Esslöffel fein gemahlene Chia-Samen (z. B. im Mixer gemahlen) und 3 Essöffel Wasser. Verrühren Sie beides gut, warten Sie wenige Minuten und geben Sie diese Mischung jetzt zu den übrigen Rezeptzutaten.

Wir wünschen Ihnen viel Spass mit den vielseitigen und so gesunden Chia-Samen :-)

Sie können zudem auch statt Chiasamen den Basilikumsamen verwenden.

Chia Rezepte aus unserer veganen Gourmet-Küche

Nachfolgenden Sie weitere Chia-Rezepte, die schnell und einfach umgesetzt werden können:

Chia-Rezept Nr. 1

Dieser fruchtig-frische und sehr leckere Kokos-Mandarinen-Pudding ist in nur 10 Minuten zubereitet.

[Zum Rezept](#)

Chia-Rezept Nr. 2 - Chia-Fruchtpudding mit Avocado und Banane

Ein fein-cremiger Pudding mit vanillichem Kokosgeschmack und fruchtigem Beeren-Aroma.

[Zum Rezept](#)

Chia-Rezept Nr. 3 - Matcha-Mango-Chiapudding

Dieser Pudding aus Kokosmilch und Mango erfreut Auge und Gaumen gleichermaßen. Sein fruchtiger Geschmack verbindet sich mit einer fein-würzigen und leicht herben Note zu einem vollmundigen Aroma.

[Zum Rezept](#)

Guten Appetit wünscht das Team vom

Zentrum der Gesundheit

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/chia-samen-rezepte.html>