

Chia ist in aller Munde! So könnte es sein, dass sich diese Neuigkeit bald auch in Ihrem Gaumen verbreitet. Chia - *spanischer Salbei* - wird vorwiegend aus Mexiko importiert. Ob es gesund ist, wie momentan veröffentlicht, sei dahin gestellt. Informieren Sie sich einfach selbst über die reichhaltigen Anwendungsmöglichkeiten von Chia beim Kochen.

SUPERFOOD CHIA

Die kleinen Samen aus Mexiko, Zentral- und Südamerika erobern derzeit den Vitalmarkt. Sie enthalten wertvolle Antioxidantien, Kalzium, Kalium, Eisen, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Da sie sehr ballaststoffhaltig sind, wird empfohlen, nicht mehr als 2 Esslöffel am Tag zu essen.

CHIA-BASIS-GEL

1/3 Tasse Chia-Samen in 2 Tassen Wasser einweichen.

Die Masse gut verrühren und in einem geschlossenen Behälter aufbewahren.

Innerhalb von zehn Minuten entsteht ein klebriges Gel.

Nach einer Einweichzeit von mehreren Stunden sind die Nährstoffe noch leichter verwertbar.

Den Behälter in den Kühlschrank stellen, wo es sich bis zu drei Wochen hält.

Das Chia-Basis-Gel kann mit Müsli gegessen werden, in Soßen oder als Verdickungsmittel.

Als Eiersatz oder in der Pfannkuchenmischung.

KAKAO-CHIA-PUDDING (VEGAN, GLUTEN- UND LAKTOSEFREI)

Für 4 Personen:

- ∞ 85 g Kakaopulver
- ∞ 6 EL Agavendicksaft
- ∞ 200 ml Kokosmilch
- ∞ 4 EL Chiasamen
- ∞ 1 TL Zimtpulver

Alles in einen Mixer geben, mixen bis die Mischung cremig geworden ist.

In Gläser geben, für mindestens 2 Stunden kalt stellen und mit Beeren garnieren.