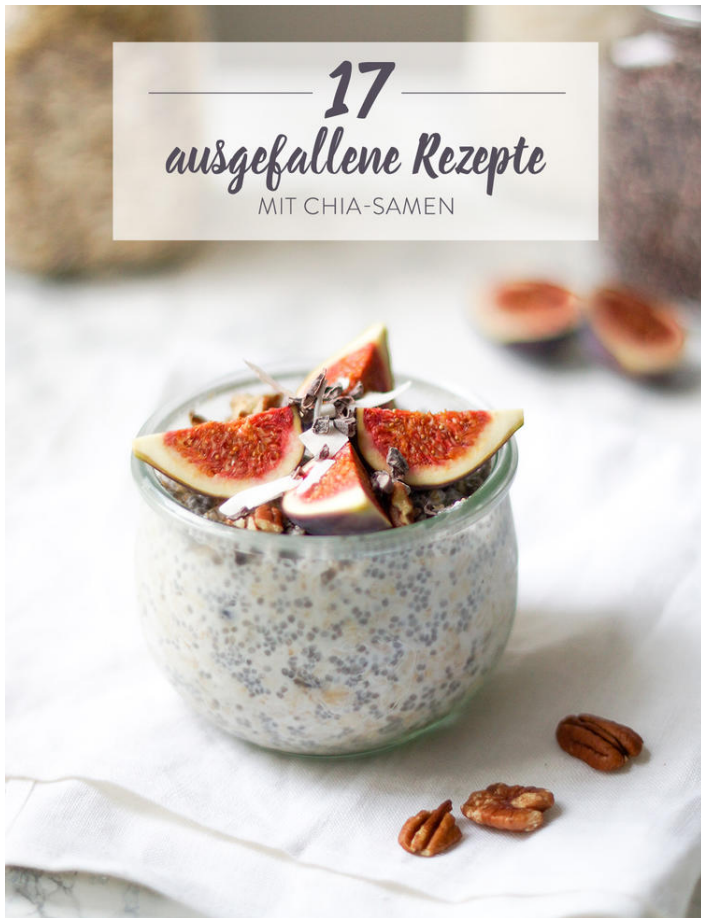


Superleckeres Superfood: 17 Rezeptideen mit Chia-Samen



So klein und dann steckt so viel Superpower drin. Chia-Samen machen nämlich ordentlich satt. Nicht nur das: Sie versorgen dich außerdem mit einer großen Ladung Eiweiß, Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren. Klingt alles schon mal vielversprechend. Dass sie auch noch vielseitig sind, beweisen diese raffinierten Blogger-Leckereien.

10-Minuten-Schokoriegel

Man lasse sich nicht von der verführerischen Schokoladenfassade täuschen. Dahinter haben sich zusammen mit Chia-Samen noch ein paar andere Superfood-Vertreter zu einem Riegel vereint. Mit dabei: Buchweizen, Hanfsamen, Mandeln und Kokosflocken. Aber das Beste ist, die hausgemachten Riegel sind fix zusammengemixt und schmecken einfach köstlich. [Zum Rezept](#)



[10-Minuten-Schokoriegel](#) © Backstübchen

Blaubeer-Smoothie mit Minze und Chia-Samen

Zum Schlürfen eignen sich Chia-Samen ebenso gut. Dazu erst in Wasser aufquellen lassen und dann zusammen mit frischer Minze, Honigmelone, Blaubeeren, Banane und einem Spritzer Zitrone zu einem cremigen Smoothie pürieren. Da fühlt man sich schon beim ersten Schluck 10 Mal gesünder. [Zum Rezept](#)

Superleckeres Superfood: 17 Rezeptideen mit Chia-Samen



Blaubeer-Smoothie mit Minze und Chia-Samen © Jennifer Friedrich | Monsieurmuffin

Chia-Charlöttchen mit Blaubeer-Holunder-Spiegel

Jetzt gibt's gleich doppeltes Chia-Glück. Einmal gemahlen im Knusperboden und dann noch als Füllung zwischen zwei Schichten Vanille-Sahne-Joghurt-Creme. Getoppt wird das Ganze übrigens von einem süßen Blaubeer-Holunder-Spiegel. Und ein Gitter aus luftigen Löffelbiskuits hält die Schönheit zusammen. Da möchte man sofort seine Gabel zücken und Bissen für Bissen genießen. [Zum Rezept](#)



Chia-Charlöttchen mit Blaubeer-Holunder-Spiegel © Karin Buhl | Lisbeths Cupcakes & Cookies

Chia-Overnight-Oats

Ein Klassiker mit Chia-Samen: das wohl einfachste Frühstück der Welt. Bzw. Frühstück für Morgenmuffel. Hier kommen nämlich einfach alle Zutaten bequem schon am Abend ins Glas, werden kurz zusammengerührt und dürfen dann im Kühlschrank auf ihren großen Auftritt am Morgen warten. Elle mag ihre Oats übrigens mit Zimt, Vanille, Cranberries, Mandelmilch und eben Chia-Samen. [Zum Rezept](#)

Superleckeres Superfood: 17 Rezeptideen mit Chia-Samen



Chia-Overnight-Oats © Elle Teuscher | Elle Republic

Chia-Pudding mit Himbeermus

Auch bei Sabrina geht's schön simpel zu. Diesmal ohne Haferflocken, aber dafür mit einem ultrafruchtigen Mus aus frischen Himbeeren. Im Frühling lassen sich die kleinen Beeren übrigens wunderbar durch Erdbeeren ersetzen. Passt ebenso gut. Hauptsache: Der Pudding wird cremig, fruchtig, lecker. [Zum Rezept](#)



Chia-Pudding mit Himbeermus © Sabrina Sue | Sabrina Sue Daniels – In Love with Food

Blätterteig-Muffins mit Chia und Apfel

Mit den kleinen Samen lässt sich auch wunderbar backen. Hier wird diesmal nichts aufgequellt oder gemahlen, die Samen kommen so wie sind in die Muffins. Zusammen mit buttrigem Blätterteig und saftigen Äpfeln kannst du dir so blitzschnell einen süßen Nachmittagssnack zaubern. [Zum Rezept](#)

Superleckeres Superfood: 17 Rezeptideen mit Chia-Samen



Blätterteig-Muffins mit Chia und Apfel © Yvonne Erfurth
| Experimente aus meiner Küche

Chia-Grissini mit Meersalz

Herzhaft können Chia-Samen auch. Zum Beispiel als knusprige Knabberei mit aromatischem Olivenöl im Teig. Obendrauf gibt's hier und da noch eine Prise Meersalz. Die Chipstüte kannst du also im Schrank lassen; die Knabberstangen sind sozusagen der Snack fürs gute Gewissen. [Zum Rezept](#)



Chia-Grissini mit Meersalz © Karin Buhl | Lisbeths
Cupcakes & Cookies

Grüner Rucola-Ingwer-Smoothie

Der Smoothie sorgt nicht nur optisch für Aufsehen, er schmeckt auch richtig lecker. Aber viel wichtiger: Der Drink ist so richtig schön gesund. Nicht nur dank Chia-Samen, sondern wegen der Vitaminbombenmischung aus Rucola, Ingwer, Banane, Orange und Himbeeren. Macht satt und tut gut. [Zum Rezept](#)

Superleckeres Superfood: 17 Rezeptideen mit Chia-Samen



Grüner Rucola-Ingwer-Smoothie © Ela | Transglobal Pan Party

Chia-Pudding mit Kakao und Himbeeren

Wenn man es genau nimmt, hat Simone gleich fünf Chia-Variationen im Angebot. Aber diese Schönheit aus fünf Schichten ist besonders hübsch. Und lecker sowieso. Kakao und Chia-Samen verstehen sich nämlich äußerst prächtig. Ebenso wie Himbeeren. Also ab an die Löffel und losschlemmen. [Zum Rezept](#)



Chia-Pudding mit Kakao und Himbeeren © Simone Filipowsky | S-Küche

Ananas-Chia-Pudding mit Granola

Chia-Pudding ist ja schon ein Genuss. Heidi hat zwischen der Chia-Schicht und Joghurt pur aber noch ein wenig knuspriges Granola versteckt. Und das ist auch noch selbstgemacht. Mit Haferflocken und Amaranth sowie Zimt, Kakao, Kokosblütenzucker und Honig für mehr Geschmack. [Zum Rezept](#)

Superleckeres Superfood: 17 Rezeptideen mit Chia-Samen



Ananas-Chia-Pudding mit Granola © Heidi Zimmermann | Die Feinschmeckerin

Karotten-Walnuss-Brot

Erstens: Karotten, Chia-Samen und Walnüsse - das ist eine unschlagbar gute Kombination für ein herzhaftes Sattmacher-Brot. Zweitens: Der Teig muss nicht einmal gehen. Das Brot ist auch noch fix gebacken. Geht's besser? [Zum Rezept](#)



Karotten-Walnuss-Brot © Yvonne Erfurth | Experimente aus meiner Küche

Mango-Himbeer-Smoothie

Was für eine Smoothie-Schönheit. Hier treffen eigentlich zwei Smoothies in einem Glas aufeinander. Unten gibt's einen Himbeerdrink mit Kokosmilch, Gojibeeren und Banane. Oben Mango, Orange, Banane und die kleinen Chia-Samen. Doppelt hält besser und schmeckt auch doppelt so gut. [Zum Rezept](#)

Superleckeres Superfood: 17 Rezeptideen mit Chia-Samen



Mango-Himbeer-Smoothie © Nastasja Schmahl |
Lirumlarumlöffelstiel

Himbeer-Kokos-Joghurt

Egal, ob als Dessert, Frühstück oder weil du eben Lust auf etwas Süßes hast, der Chia-Joghurt ist immer eine gute Idee. Statt aus klassischem Joghurt aus Kuhmilch, bereitest du ihn aus Kokosmilch zu und lässt die Samen darin aufquellen. So entsteht die cremige, etwas festere Konsistenz. Gesüßt wird mit Himbeeren und Vanillezucker. [Zum Rezept](#)



Himbeer-Kokos-Joghurt © Tanja Hauser | ihana

Energiebällchen

Falls du zwischendurch einen kleinen Energieschub brauchst, wären diese kleinen Bällchen die passende Alternative zum süßen Schokoriegel. Denn sie machen auch noch satt. Aber keine Angst, auch hier hat sich die ein oder andere kleine Sünde versteckt. Erdnussbutter, Kakao Nibs... klingt gut, oder? [Zum Rezept](#)

Superleckeres Superfood: 17 Rezeptideen mit Chia-Samen



Energiebällchen © Irina Lauterbach | lecker macht laune

Overnight Oats mit Mandeln und Blaubeeren

Weil's einfach so herrlich zusammenpasst: Haferflocken und Chia-Samen. Maja mag ihre Oats mit ein wenig Biss. Deswegen hat sie ihnen gehackte Mandeln untergemischt. Für die fruchtige Note sorgen Blaubeeren. Oder du genießt deine Flocken mit Himbeeren, Brombeeren, Feigen... wie du eben magst. [Zum Rezept](#)



Overnight Oats mit Mandeln und Blaubeeren © Maja Nett | Moey's kitchen

Vegane Feigen-Walnuss-Kekse

Feigen und Chia-Samen machen sich auch wunderbar als Füllung in Keksen. Und ja, die Haferflocken dürfen ebenfalls nicht fehlen. Diesmal bilden sie zusammen mit Walnüssen aber einen knusprigen Keksteig. Auch nicht schlecht. [Zum Rezept](#)

Superleckeres Superfood: 17 Rezeptideen mit Chia-Samen



Vegane Feigen-Walnuss-Kekse

Overnight-Chia-Pudding mit Brombeeren

Zum Ende der Runde kann man es ruhig noch einmal krachen lassen. Und zwar mit einem richtig leckeren Pudding aus Mandelmilch, Chia-Samen, Honig und Vanille. Dazu eine Maxiportion Brombeersahne und frische Brombeeren. Man gönnt sich ja sonst nichts. [Zum Rezept](#)



Overnight-Chia-Pudding mit Brombeeren © Tanja Gehringer | Frau Zuckerstein