

Superfoods: 5 Frühstücksideen mit Chia-Samen, Quinoa und Oats



1. Oats mit Brombeer-Chia-Marmelade

Wer dachte, Brombeer-Marmelade könne man nur auf Brot streichen, sollte sie mal in seinen Frühstücksflocken versuchen. Die süßen Früchtchen lassen sich dank der Chia-Samen im Handumdrehen zu einer geleeartigen Masse verarbeiten, die deinen Oats geschmacklich und auch farblich einen frischen Touch geben. [Zum Rezept](#)



[Oats mit Brombeer-Chia-Marmelade](#)

2. Oats mit Chia-Samen und Rhabarber-Erdbeer-Kompott

Das fruchtige Kompott kann dein Sattmacher-Frühstück in warmen oder kaltem Zustand verfeinern und lässt dich

gleich nach dem Aufwachen wieder von Urlaub in der Sonne träumen. [Zum Rezept](#)



[Oats mit Chia-Samen und Rhabarber-Erdbeer-Kompott](#)

3. Chia-Oats mit Blaubeeren und Himbeeren

Wer sagt, dass ein vollwertiges Frühstück viele Zutaten braucht? Haferflocken, Milch, Chia-Samen plus Früchte - und fertig ist die gesunde Mahlzeit am Morgen. [Zum Rezept](#)



[Chia-Oats mit Himbeeren und Blaubeeren](#)

4. Mandel-Vanille-Quinoa

In diesem laktose- und glutenfreien Frühstück stecken alle 9 essentiellen Aminosäuren - und das allein durch die

Superfoods: 5 Frühstücksideen mit Chia-Samen, Quinoa und Oats

Quinoa-Körnchen. Mit einem Happes nimmst du viele wichtige Mineralstoffe, Vitamine und Eiweiße auf. [Zum Rezept](#)



[Mandel-Vanille-Quinoa](#)

5. Quinoa mit Avocado-Vanille-Pudding

Quinoa geht auch exotisch - Das sogenannte "Gold der Inka" lässt sich perfekt mit einer süßlichen Avocado-creme und fruchtigen Granatapfelkernen kombinieren. [Zum Rezept](#)



[Quinoa mit Avocado-Vanille-Pudding](#)

Fünf Frühstücksideen reichen dir nicht? [Hier findest du 12 köstliche Frühstücksideen mit Overnight Oats.](#)