

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



Quinoa und Chia-Samen sind in aller Munde - und das auch zu Recht. Als Frühstücksmahlzeit oder als Zutat in deinen morgendlichen Haferflocken bringen die beiden Kraftpakete alles Wichtige mit, um dich mit ganz viel Energie zu rüsten. Mit unseren Superfood Frühstück-Rezepten startest du garantiert mit Power in den Tag.

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](#)

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

4. Mandel-Vanille-Quinoa

In diesem laktose- und glutenfreien Frühstück stecken alle 9 essentiellen Aminosäuren - und das allein durch die 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.](#)