



Chia

superfood enzyklopädie

superfood enzyklopädie

Chia
/ Salvia Hispanica

superfood
enzyklopädie

by *Vanillaholica*

Chia

by

Vanillaholica

C

superfood enzyklopädie

Chia

superfood enzyklopädie

/ Mexianische Chia Samen
Salvia Hispanica

superfood
enzyklopädie



Eigenschaften:

Chiasamen enthalten ca. 17 % Proteine,
viele Vitamine,
Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

-10 Mal mehr Omega-3 als Lachs

- 3 Mal mehr Eisen als Spinat

- 5 Mal mehr Calcium als Vollmilch

C/ CHIA

C

superfood
enzyklopädie

Chia

superfood
enzyklopädie

/ **Mexianische Chia Samen**
Salvia Hispanica

superfood
enzyklopädie



Wirkung:

Chia Samen unterstützen
also die Ausscheidung von schädlichen Stoffen
und regulieren den Blutkreislauf.
Der hohe Stoffgehalt an Vitaminen und Mineralien
fördert den Wundheilungsprozess und
sorgt für ein intaktes Immunsystem.

C/ CHIA

Der einfachste und leckerste Chippudding

Prep time	Cook time	Total time
5 mins	15 mins	20 mins

Author: Vanillaholica

Serves: 1

Ingredients

- 2 EL Chiasamen
- 10-15 EL Kokosmilch
- 1 EL Agavendicksaft
- Passionsfrucht (optional)
- Kokosflocken (optional)

Instructions

1. Die Samen und die Milch vergeben und nach 10 Minuten einmal umrühren. Wenn die Konsistenz der fest, bzw. zäh ist, würde ich empfehlen, noch ein wenig Kokosmilch dazu zu geben. Ich lasse meinen Pudding meist 30 Minuten stehen, und gebe insgesamt am Anfang 10 EL Kokosmilch, nach 10 Minuten 3 EL, und nach 10 Minuten noch einmal 2 EL dazu. Wenn man nun mit der Konsistenz zufrieden ist, kann das ganze durch ein wenig Agavendicksaft gesüßt werden.
2. Um das Ganze ein wenig weniger tropischer schmecken zu lassen, probier es am besten mit einer Passionsfrucht und ein paar Kokosflocken. Schmeckt nach Urlaub !

Recipe by Vanillaholica at <http://www.vanillaholica.com/?p=6626>

