

Grundrezept Chia Gel

Bei diesem Grundrezept für Chia Gel wird auf einfache schnelle Weise nur mit Wasser die Grundzutat für die am häufigsten zubereiteten Gerichte mit Chia Samen hergestellt.

Wie auf dem Bild zu sehen ist, kann Chia Samen sehr viel Wasser aufnehmen.

Die kleine Menge von 20 g Chiasamen in dem kleinen Gefäß, ergeben die große Menge daneben stehend von geleeartigem Chia Gel.

Chia Gel kann man zum Frühstück mit frischem Obst und Joghurt, nach Bedarf auch noch mit 1 – 2 EL Haferflocken mischen und erhält dadurch auf etwas andere Art ein wohlgeschmeckendes sättigendes Frühstücksmüsli.

Aber in diesem Fall auch besonders lecker, die Samen anstatt in kaltem Wasser in Milch quellen lassen, Orangensaft hinzu gießen, eventuell etwas Honig oder Ahornsirup hinzu geben, umrühren und als schnellen Power Frühstücksdrink zu sich nehmen.

Oder mit 3 - 4 EL vor gequollenen Chia Gel zusammen mit frischem Obst oder frisch gepressten Säften gesunde leckere Smoothies herstellen.

Zutaten: für ca. 220 g

20 g Chia Samenkörner
200 ml kaltes Wasser

Zubereitung:

Für ein einfaches **Grundrezept Chia Gel**, 20 g Chiasamen (2 EL) in 200 ml kaltes Wasser einrühren. Etwa 10 – 15 Minuten in der Küche stehen lassen.

Nach dieser Zeit sind die Samen schon etwas aufgequollen.

Da die Chia Samen Körner gerne zusammen kleben, nun die Masse gut durchrühren.

Mit Folie oder einem Teller abgedeckt für zwei bis mehrere Stunden oder über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.

Dieses Chia Gel kann man gleich in doppelter oder dreifacher Menge herstellen, da es im Kühlschrank gut abgedeckt für 5 - 7 Tage haltbar bleibt.

So hat man dann die Möglichkeit wann immer man möchte, mit einem Löffel so viel Chia Gel dem Gefäß zu entnehmen wie gerade benötigt wird.

Aber auch als Beigabe zum Backen von **Chia Keksen**, **Dinkel Chia Brot**, **Chia Brötchen**, **Chia Nuss Muffins** oder einem **Chia Tomaten Dip** wird dieses Chia Gel immer wieder benötigt und von Kennern sehr geschätzt.

Setzt man aus 10 g Chia Samen und 3 – 4 EL Wasser ein dickeres Gel her, kann man bei Verwendung von mehreren Eiern mit dieser gequollenen Chia Samenmenge ein Hühnerei ersetzen.

Kalorienangaben

100 g vom Grundrezept Chia Gel (3 gehäufte EL) enthalten ca. 35 kcal und ca. 2,8 g Fett



www.mamas-rezepte.de

