

Liebe MTVler,

in der zweiten Woche unserer Ernährungsreise bleiben wir nochmal beim dynamischen Start in den Tag und nutzen dabei ein besonderes Lebensmittel, was mittlerweile fast jeder kennt.

Titel heute: Omega-3 Power mit Chia-Pudding

Kennt Ihr Chia? Was hat es eigentlich mit diesen Samen auf sich? Zuerst einmal kommen sie aus Mexiko, Zentral- und Südamerika und wurden dort schon lange als gesundes Lebensmittel konsumiert, bevor es die kleinen Kügelchen als "Superfood" zu uns nach Europa geschafft haben. Chia-Samen sind bekannt für ihren hohen Proteingehalt und Anteil an Omega-3 Fettsäuren, weshalb sie als energiereiche Nahrung schon bei den Maya beliebt waren. In Kombination mit frischen Früchten sind sie deshalb eine super Variante für einen energiereichen Start in den Tag.

Zutaten:

entweder einfache oder doppelte Portion

2 / 4 EL Chia-Samen

ca. 40 / 80 ml Hafermilch (alternativ Mandelmilch, Reismilch o.ä.)

3 / 6 EL Joghurt (Kokos-, Cashew-, Sojajoghurt, o.ä.)

1 / 2 EL Leinsaat geschrotet

2 / 4 handvoll Heidelbeeren

2 / 4 handvoll Himbeeren

etwas frische Minze

Die Chia-Samen in eine kleine Schüssel geben, die Milch dazu schütten und das Ganze etwas umrühren. Am Besten über Nacht stehen lassen oder die Samen im Schnellverfahren ca. eine halbe Stunde quellen lassen. Danach Schicht für Schicht einen leckeren Chia-Pudding kreieren. Wie immer dürft Ihr auch hier Eurer Kreativität freien Lauf lassen und nach Lust und Laune Nüsse, Kerne oder andere Toppings sowie Obst verwenden.

Auch heute gibt es ein leckeres Getränk als Ergänzung mit dem Ihr ein perfektes Frühstück abrunden könnt:



FrISChe Minze-Honig:

1 handvoll frISChe Minze
Ca. 300 ml heißes Wasser
1 Löffelchen Honig
etwas Zitrone

Die frISChe Minze mit heißem Wasser aufgießen, einige Tropfen frISChe Zitrone hineinpressen und etwas Honig zergehen lassen. Obwohl es ein warmes Getränk ist wirkt die Minze kühlend, was an den immer wrmer werdenden Tagen sehr wohltuend ist.