

# Chiasamen mit Milch-Alternativen sowie andere tolle Rezepte

In der letzten Woche habe ich folgendes mit Erfolg ausprobiert:

## Chiasamenvariationen

3 Esslöffel Chiasamen über Nacht in 150 ml Mandel-, Reismilch über Nacht in den Kühlschrank. Da die Mandel- und Reismilch eine Eigensüsse hat, braucht Ihr kein weiteres Süßungsmittel dazugeben.

Am anderen Morgen habe ich je eine Handvoll Dinkel und Hafer zu Flocken gequetscht und zu dem gequollenen Chiasamen gegeben. Dazu ein paar frische Früchte (bei mir waren es halbierte Weintrauben) und schon war mein Frühstück für 2 Personen fertig.

Wenn Ihr die Chiasamen in Dinkel- oder Hafermilch quellen lasst, könnt Ihr damit eine herzhaft Pfannkuchen-Variante ohne Ei herstellen.

**Dinkelbrot im Topf backen! Dies geht allerdings nur in einem AMC-Topf (20 cm Durchmesser) und dem Navigenio von AMC – Als Einheit ist dies der kleinste Backofen der Welt!**



Dinkelbrot im Topf 1



Dinkelbrot im Topf 2



Dinkelbrot im Topf 3

500 gr. Dinkel fein mahlen

380 ml Flüssigkeit (Milch-Alternativen und/oder Wasser)

1 Teelöffel Salz

1 Beutel Bio-Trockenhefe

1 Esslöffel Fett

1 Esslöffel Ahornsirup, Honig oder Agavendicksaft

Alles miteinander vermengen und gehen lassen.

Den Brotröhling in den mit Backpapier ausgelegten schon erhitzten Topf geben, den Navigenio von AMC auf den Topf stellen, die erhitzte Platte zeigt auf den Brotröhling. Das Ganze 20 Minuten backen und fertig ist das leckere Brot aus dem Topf.

### **Zitronenfladenbrot**



Zitronenfladenbrot 1



Zitronenfladenbrot  
2

250 gr. Dinkel fein mahlen

140 ml Flüssigkeit (Milch-Alternativen und/oder Wasser)

$\frac{1}{2}$  Teelöffel Salz

$\frac{1}{2}$  Beutel Bio-Trockenhefe

$\frac{1}{2}$  Esslöffel Fett

$\frac{1}{2}$  Esslöffel Ahornsirup, Honig oder Agavendicksaft

Alles miteinander vermengen und gehen lassen.

Teig nochmals ordentlich durchkneten.

Backblech mit Backpapier auslegen und das Backpapier leicht mit Dinkelmehl bestäuben.

Den Teig dünn auf dem Backblech ausrollen (Folie zwischen Teig und Ausroller legen, dann klebt es nicht). Auf den Teig hauchdünn geschnittene Bio-Zitronen mit Schale verteilen. Ein wenig Meersalz und

wenn Ihr mögt, Thymianblättchen darüber verteilen. Nochmals kurz gehen lassen und dann für ca. 25 Minuten auf der untersten Schiene im Backofen bei 200 Grad goldbraun ausbacken.

### Fladenbrot mit Weintrauben ala Calzone



Fladenbrot mit Weintrauben 1



Fladenbrot mit Weintrauben 2

350 gr. Dinkel fein mahlen

180 ml Flüssigkeit (Milch-Alternativen und/oder Wasser)

1 Teelöffel Salz

1 Beutel Bio-Trockenhefe

1 Esslöffel Fett

$\frac{1}{2}$  Esslöffel Ahornsirup, Honig oder Agavendicksaft

Alles miteinander vermengen und gehen lassen.

Teig nochmals ordentlich durchkneten.

Den Teig ganz dünn ausrollen und eine Hälfte mit Weintraubenhälften und in der Pfanne gerösteten geschälten Hanfnüsse belegen. Die andere Hälfte des Teiges über die Trauben-Hanfnussmischung legen und leicht

andrücken. Mit einer Wassermischung aus Wasser und Ahornsirup, Honig oder Agavendicksaft dünn einpinseln, als Topping oben auf die Teigtasche habe ich nochmals Hanfnüsse verteilt und dann für ca. 30 Minuten auf der untersten Schiene im Backofen bei 180 Grad goldbraun ausgebacken. Zur Füllung der „Calzone“ könnt Ihr auch andere Obstsorten der Saison verwenden, z.B.: Äpfel

Schaut mal auf meiner Homepage unter [Interessante-Links](#) nach, dort gibt es weitere tolle Infos!

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

[gesundheits\\_und\\_ernaehrungs\\_trainer@arcor.de](mailto:gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de) oder weitere Informationen über meine [Homepage](#) erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch  
Katrin

## **Meine Publikationen**

18.08.2016

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6682-63420

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch](#)

20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch](#)

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I  
– Ein Blog-Tagebuch](#)

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I  
– Ein Blog-Tagebuch](#)

04.12.2015

Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!

ISBN: 978-3-668-08752-1

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung](#)

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden

ISBN: 978-3-668-08751-4

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung](#)