

Chia-Samen



Wussten Sie schon, dass Chia-Samen mehrere Jahre haltbar sind, ohne ihre Nährstoffe, Geschmack, Aussehen oder Geruch einzubüßen?

Gut zu wissen:

- Chia-Samen enthalten große Mengen an Omega 3- und Omega 6-Fettsäuren, Antioxidantien, Eisen, Calcium, Kalium, Magnesium und Ballaststoffen.
- Chia-Samen sind sehr eiweißreich, enthalten jedoch kein Gluten.
- Chia-Samen haben einen blutverdünnenden Effekt, der das Herzinfarkt- und Schlaganfall-Risiko senkt.
- Chia-Samen haben einen positiven, regulierenden Einfluss auf den Blutzuckerspiegel.
- Studien zufolge können Chia-Samen Säuren und Giftstoffe im Körper binden und ausleiten.

Chia-Gel-Müsli

Zutaten für 1 Portion	1 Tasse 1 evtl. weitere 1/4 Tasse 1/4 Tasse 2 EL 1 TL	Chia-Basis-Gel (siehe „Tipp“) Banane, klein geschnitten Früchte, klein geschnitten Rosinen Kürbiskerne Naturjoghurt Honig (nach Geschmack)
-----------------------	---	--

Zubereitung:

1/3 Tasse Chia-Samen in 2 Tassen Wasser einweichen, die Masse gut verrühren und in einem geschlossenen Behälter in den Kühlschrank stellen. Innerhalb von zehn Minuten entsteht ein klebriges Gel. Nach einer Einweichzeit von mehreren Stunden sind die Nährstoffe noch leichter verwertbar. Gemischt mit den o.g. Zutaten erhält man ein gesundes, nahrhaftes Müsli.

Tipp

Chia-Basis-Gel wird im Verhältnis 1:6 angesetzt (z.B. 1/2 Tasse Chia-Samen auf 3 Tassen Wasser). Im verschlossenen Gefäß hält es sich im Kühlschrank bis zu 3 Wochen.

training & coaching

Ochsenriegel - natürlicher Power-Snack

Proteinriegel aus 100 % Bio-Ochsenfleisch. Eiweiß ist wichtig für die Regeneration der Muskulatur und zur Leistungssteigerung. Ein optimaler, gesunder und natürlicher Snack für zwischendurch!

Hier erhältlich: www.tomotion-shop.de



Andrea Potratz

Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 170 2881753

E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching