



## Chia-Samen: Rezeptideen aus dem Thermomix

*Corinna Wild*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Chia-Samen: Rezeptideen aus dem Thermomix** Corinna Wild

 [Download Chia-Samen: Rezeptideen aus dem Thermomix ...pdf](#)

 [Online Lesen Chia-Samen: Rezeptideen aus dem Thermomix ...pdf](#)

# **Chia-Samen: Rezeptideen aus dem Thermomix**

*Corinna Wild*

**Chia-Samen: Rezeptideen aus dem Thermomix** Corinna Wild

## Downloaden und kostenlos lesen Chia-Samen: Rezeptideen aus dem Thermomix Corinna Wild

---

36 Seiten

### Kurzbeschreibung

Chia-Samen Sie sind in aller Munde! Die kleinen gehaltvollen Körnchen sind DAS neue Trend- und Superfood. Sie sind reich an Ballaststoffen, Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren, Antioxidantien, Kalzium, Kalium, Eisen und sind zudem noch glutenfrei. Wir haben alle wichtigen Infos sowie viele Tipps & Tricks rund um die kleinen Alleskönner zusammengestellt und geben zu jedem Bereich passende Rezeptideen an die Hand. Egal ob leckere Frühstücksrezepte, Marmelade, Smoothie, Brot & Backwaren oder herzhaftes Speisen wie z.B. Chia-Bratlinge oder Pesto. Sie werden überrascht sein, wie vielseitig die kleinen Kraftpakete eingesetzt werden können und werden sie schon bald in Ihrer Küche nicht mehr missen wollen.

Rezeptübersicht Frühstücksideen / Snacks: Chia-Pudding Basisrezept Chia-Sprossen Chia als Ei-Ersatz Bananenquark mit Chia-Blaubeer-Pudding Schoko-Mandel-Creme Erdbeer-Joghurt-Becher Zitrus-Kokos-Quark Knuspermüsli auf Vorrat Chia-Energie-Balls Smoothies: Chia-Blaubeer-Smoothie Chia-Orangen-Smoothie Himbeer-Vanille-Smoothie Green-Chia-Smoothie Overnight Oats: Himbeer-Kokos-Oat Aprikosen-Schoko-Oat Vanille-Beeren-Oat Maracuja-Oat Brotaufstriche: Chia-Marmelade Basisrezept Avocado-Chia-Aufstrich Chia-Quark-Aufstrich Backen mit Chia: Chia-Quark-Brot Chia-Dinkel-Baguette Chia-Vollkorn-Brot Chia-Buttermilch-Brötchen Power-Muffins mit Zucchini Chia-Pancakes mit Bananen Chia-Müsliriegel Herzhaftes / Dressings: Chia-Bratlinge Chia-Pesto Mediterranes Dressing Zitronen-Nuss-Dressing Limetten-Dressing zu Obst

Download and Read Online Chia-Samen: Rezeptideen aus dem Thermomix Corinna Wild #40OGFTB5XHR

Lesen Sie Chia-Samen: Rezeptideen aus dem Thermomix von Corinna Wild für online ebook Chia-Samen:  
Rezeptideen aus dem Thermomix von Corinna Wild Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu  
lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen  
epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste  
Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Chia-Samen: Rezeptideen aus dem Thermomix von Corinna Wild  
Bücher online zu lesen. Online Chia-Samen: Rezeptideen aus dem Thermomix von Corinna Wild ebook PDF  
herunterladen Chia-Samen: Rezeptideen aus dem Thermomix von Corinna Wild Doc Chia-Samen:  
Rezeptideen aus dem Thermomix von Corinna Wild Mobipocket Chia-Samen: Rezeptideen aus dem  
Thermomix von Corinna Wild EPub