

# Chia geht immer...

Heute gibt es gleich zwei Rezepte im Doppelpack. Warum? Weil die beiden sich ganz besonders gut verstehen ☐ Brot und Brotaufstrich gehören einfach zusammen.

Hier kommt meine "Chia-Liebe" voll zur Geltung. Die kleinen schwarzen Krümel haben es mir angetan. Sie sind super vielseitig und gesund. Unter anderem sind sie reich an Protein und gelten als Histaminabbauhelferlein. Sie schmecken sogar roh, z. B. als [Pudding](#). Aber heute kommen sie eben in Brot und Brotaufstrich.

Die Rezepte schicke ich an die [Ölmühle Sailer](#), die gerade ein [Rezepte-Gewinnspiel](#) veranstaltet. Jedes eingesandte Rezept mit Zutaten aus dem Sortiment des kleinen Familienunternehmens in Vorarlberg kann selbige – die verwendeten Zutaten – gewinnen.

Wir kaufen regelmäßig Zutaten bei der [Ölmühle Sailer](#) ein, denn alles ist in guter Bio-Qualität und die Öle sind kalt gepresst. Vieles im Sortiment ist histamintauglich, z. B. Kokosmus und -öl, Chiasamen(-mehl), Schwarzkümmel(-öl), Hanfsamen etc.

Außerdem unterstütze ich gerne ein junges Familienunternehmen.

## **Dinkelkastenbrot mit Chiasamen, Kürbiskernen und Schwarzkümmel**

### **Zubereitungszeit:**

ca. 20 Minuten

## Backzeit:

50-60 Minuten

## Schwierigkeit:

normal

Diese Diashow benötigt JavaScript.

---

## Zutaten:

- 500 g Dinkelmehl (glatt)
  - 3-4 EL Kürbiskerne + Kürbiskerne zum Bestreuen
  - Ei-Ersatz: 2 EL Chiasamen mit 10 EL Wasser (statt 2 Eiern)
  - 1 TL Schwarzkümmel
  - 1 TL Kümmel
  - 1 Pr. Rosmarin
  - 3/4 Päckchen Backpulver, z. B. [Weinsteinbackpulver](#)\*
  - 1 Schuss Ahornsirup
  - 150 ml Wasser, lauwarm
  - 200 ml Milch, wahlweise Reismilch, Mandelmilch oder Hafermilch (Zimmertemperatur)
  - Salz und Pfeffer
  - 1 EL Schwarzkümmelöl
  - 2 EL Hanföl
- 

## Zubereitung:

Den Ei-Ersatz mit Chiasamen in einer Tasse anrühren. Kürbiskerne, Kümmel, Schwarzkümmel und Rosmarin in einen Mörser geben und zerreiben. Alle trockenen Zutaten (auch die

zerriebenen Zutaten) miteinander mischen. Dann Öl, Milch, Wasser, Ahornsirup und das Chiasamengemisch hinzufügen und gut vermengen – z. B. mit den Händen (auch wenn es etwas klebt) oder mit einem Handrührgerät mit Knethaken.

Den Teig in eine gefettete Kastenform geben. Mit einer Handvoll Kürbiskernen bestreuen.

Bei 200 °C ca. 50–60 Minuten im Ofen backen.

Das ausgekühlte Brot aus der Form lösen und genießen.

Perfekt dazu passt übrigens:

## **Nussiger Aufstrich ohne Nuss – Chiasamen-Hanfsamen-Mandel-Kokos-Aufstrich**

### **Zubereitungszeit:**

ca. 15 Minuten

### **Backzeit:**

20 Minuten

### **Schwierigkeit:**

normal

---

## Zutaten:

- 100 g Mandeln
- 10 g Chiasamen
- 10 g Hanfsamen
- 20 g Ahornsirup
- 4 EL Kokosmus
- 2 EL Kokosflocken
- 4 EL Kokosöl
- Mark einer Vanilleschote

Diese Diashow benötigt JavaScript.

---

## Zubereitung:

Mandeln, Chiasamen, Hanfsamen und Ahornsirup gut vermengen. Im Backofen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech ausbreiten und bei 200 °C ca. 20 Minuten backen. In einer Schüssel die gebackenen Zutaten mit den restlichen Zutaten vermengen und fein pürieren. In ein Glas füllen oder direkt aufs Brot streichen.

Bei Zimmertemperatur lagern und bald verbrauchen.

**Guten Appetit!**

**(c) Histamin-Pirat**