

42 manieren om Chiazaden te verwerken door ons dagelijks eten.

1. Meng 1 eetlepel Chiazaden met een kwart kopje water om bijvoorbeeld een ei te vervangen bij het bakken van taarten of koekjes.
2. Voeg Chiazaden aan appelsap om "sago" te maken.
3. Vermaal Chiazaden en voeg deze toe aan warme melk om een pap te maken
4. Meng zaden door yoghurt of kwark
5. Voeg zaden om soep te binden.
6. Vermaal de zaden en meng deze met bloem, melk en eieren om pannenkoeken te maken.
7. Voeg zaden toe aan een salade dressing.
8. Eet Chiazaden in zijn geheel en/of rauw als tussendoortje.
9. Voeg hele Chiazaden toe aan vruchtensap om een Chia Fresca maken
10. 10. Maak Chiazaden pudding door het toevoegen van hele zaden aan melk, noten melk of sojamelk.
11. Blend Chiazaden in smoothies.
12. Maak een "Lassie" door het mengen van Chiazaden met yoghurt en vruchtensap.
13. Voeg Chiazaden toe aan losgeklopte eieren, week 10 minuten en bak een omelet.
14. Meng Chiazaden met worcestershire of bbq saus en penseel dit over gebarbecued vlees.
15. Voeg gemalen Chiazaden tot aan meel bij het maken van brood.
16. Maak Chia panbrood door het combineren van Chiazaden, eieren, melk, bloem en bakpoeder. Kook in een zware pan met een deksel op.
17. Voeg hele Chiazaden en maak een cakebeslag.
18. Voeg Chiazaden toe aan stoofschotels om in te dikken.
19. Strooi een aantal Chiazaden in een roerbakrecept.
20. Maak een dun beslag van gemalen Chiazaden en voeg melk toe, bak dit in een oven om crackers te maken.
21. Strooi Chiazaden over een salade.
22. Gepureerd fruit, Chiazaden en een beetje vruchtensap is een goede topping voor ijs.
23. Roer hele Chiazaden door gekookte linzen.
24. Strooi wat Chiazaden bij geklopte eieren en gebruik dit mengsel om een frittata te maken.
25. Kook bruine rijst in groentebouillon en roer er Chiazaden door als rijst gaar is.
26. Top een cheesecake met geweekte Chiazaden in vruchtensap om een gel topping te maken.
27. Voeg heel of gemalen Chiazaden toe aan je favoriete koekjes mix.
28. Meng gemalen Chiazaden met gemalen rundvlees om gehaktballen te maken.
29. Kook bruine rijst in appelsap, voeg geraspte appel toe en roer heel Chia zaden door het mengsel voor een lekker dessert.
30. Geroosterde gemalen Chiazaden gemengd met honing en kaneel is een prachtige basis voor cheesecake.
31. Voeg hele zaden aan granola.
32. Meng Chiazaden, geweekt in melk door aardappelpuree.
33. Sprout de zaden en het gebruik in salades.
34. Meng gemalen zaden met boter of pindakaas voor een voedzaam broodbeleg.
35. Kaneel, gemalen Chiazaden en boter is goed op warme scones.
36. Maak een mengsel van honing, kaneel, gedroogde vruchten en gemalen Chiazaden rol dit in deeg of bladerdeeg vellen, oprollen en bakken in een hete oven.
37. Meng de Chiazaden, heel of gemalen door Nutella.
38. Voeg gemalen Chiazaden (geweekt met ei) toe om een hamburger mix te binden
39. Geniet van Chiazaden in de melk en meng door de warme haver mout.
40. Voeg Chiazaden toe om vla te maken "polka dot vla" - geweldig voor kinderen
41. Maak een pasta saus door het mengen van Chiazaden, gekookte bloemkool en groentebouillon