

# Das tut der Seele gut...

## ...Essen

### Rezept

von Wolfgang Link

### Chiacreme mit Erdbeeren

Für 2 Personen

Zubereitungszeit: 10 Minuten

#### Zutaten

70 g Chiasamen  
200 ml Kokosmilch  
150 ml kalter Kaffee  
80 g Crème fraîche  
20 g Erythrit  
300 g Erdbeeren  
30 g Mandelblättchen  
Minze zur Dekoration

#### Zubereitung

1. Die Chiasamen mit der Kokosmilch ca. 5-8 Minuten quellen lassen.

2. Die restlichen Zutaten, mit Ausnahme der Erdbeeren und der Minze, zufügen und alles zusammen nochmals gut durchrühren. Anschließend die Chiacreme in Gläser geben.

3. Die Erdbeeren putzen, waschen und vierteln und auf den Gläsern verteilen.

4. Im Kühlschrank ca. 1 Stunde kalt stellen.

5. Mit Minze dekorieren.

#### Tipp

Die Konsistenz wird umso fester, je länger die Creme kalt gestellt wird.

#### Pro Person

540 kcal, 10,2 g Eiweiß, 45,4 g Fett, 15,2 g Kohlenhydrate, 1,6 BE



## ...geeignete Lebensmittel

### Chili & Co „Scharfe Sache“

Der Genuss von Chili, Peperoni, Pfeffer, Ingwer, Meerrettich oder Senf kann ein Glücksgefühl auslösen. Die scharfen Stoffe reizen die Nervenzellen in der Mundhöhle, die für das Schmerzempfinden verantwortlich sind. Die Mundschleimhaut wird stärker durchblutet und erwärmt. Durch den Schmerz schützt der Körper Endorphine also gute Laune Macher aus.

### Fisch

Die wichtigen Omega-3-Fettsäuren im Fetten Fisch, regen nicht nur unser Herz-Kreislauf-System an, sie tun auch viel für die gute Laune. So weiß man, dass Patienten mit Depressionen, die mehrere Wochen Omega-3-Fettsäure-haltiges Fischöl bekamen, weniger an ihren Beschwerden litten. Sie stecken vor

allem in fettem Fisch wie Lachs, Makrele oder Hering.

### Kräuter und Gewürze

Mit Basilikum, Rosmarin, Koriander, Oregano, Minze uvm. kann man nicht jedes Gericht veredeln, ihre ätherischen Öle vertreiben aber auch Niedergeschlagenheit. Eines meiner Lieblinge auf der Liste der heilsamen Gewürze ist übrigens Zimt.

### Beeren...

am besten aus eigenem Anbau Vitamin C gilt als Superstar unter den Nährstoffen, wenn es um eine starke Abwehr geht. Außerdem machen Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren durch ihren herrlichen Geschmack glücklich.

Wolfgang Link

