

Rezept

Flaxseed Pudding

Ein Rezept von Flaxseed Pudding, am 01.10.2023

Zutaten

170 g geschrotete Leinsamen	400 ml Milch
1 Prise Salz	1 EL Vanillezucker (optional zum Süßen)
Toppings	
50 g frische Heidelbeeren	1/2 Banane
2 EL Kokoschips	4 EL Pistazienmus

Rezeptinfos

Portionsgröße 3 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 404 kcal, 23 g F, 16 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Leinsamen in eine Schale geben und mit der Milch und der Prise Salz vermischen. Anschließend für mindestens eine Stunde oder über Nacht zum Durchziehen in den Kühlschrank stellen.

2. Durchgezogene Leinsamen in einen Mixer geben und einmal gut durchmischen.

3. Flaxseed Pudding in kleine Schalen aufteilen und mit Beeren, Kokoschips und Pistazienmus garnieren.