

Rezept

Goldleinsamenpudding mit Apfel und Clementine

Ein Rezept von Goldleinsamenpudding mit Apfel und Clementine, am 03.06.2025

Zutaten

| | |
|---|--|
| 400 ml Buttermilch | 75 g geschroteter Gold-Leinsamen |
| ½ TL gemahlene Vanille | ¼ TL Zimtpulver |
| 1 Msp. gemahlene Kurkuma | 2 EL Yacon-Sirup (aus dem Onlinehandel; ersatzweise Reissirup) |
| 1 säuerlicher Apfel (z. B. Elstar) | 1 Clementine |
| 1 EL Zitronensaft | 30 g Walnusskerne |
| 2 EL kernige Haferflocken | |

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal, 23 g F, 22 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Am Vorabend die Buttermilch mit Leinsamen, Vanille, Zimt, Kurkuma und Yacon-Sirup in einer Schüssel verrühren und ca. 20 Min. quellen lassen. Danach den Leinsamenpudding auf Dessertgläser verteilen und zugedeckt ca. 8 Std., am besten über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen.
2. Am nächsten Morgen den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Clementine schälen und in Spalten teilen, diese quer halbieren. Die Apfelwürfel und Clementinenstücke mit dem Zitronensaft mischen. Die Nüsse hacken.
3. Zum Servieren den Apfel-Clementinen-Mix auf dem Leinsamenpudding verteilen. Zuletzt mit den gehackten Walnüssen und den Haferflocken bestreuen.