



Leinsamen- Haferflocken-Pudding

Zutaten (1 Portion)

2 EL Leinsamen (geschrotet)
150 ml Mandelmilch
(alternativ Hafer- oder Reisdink)
2 EL Haferflocken

50 g Blaubeeren
50 g Himbeeren
1 Prise Zimt oder Vanille
Optional: Minze

Zubereitung

1. Geschrotete Leinsamen mit Mandelmilch verrühren und mindestens 5 Stunden quellen lassen. Am besten wäre es, wenn Sie die Leinsamen über Nacht quellen lassen würden.
2. Gequollene Leinsamen mit Haferflocken zu einem sämigen Brei mischen.
3. Blaubeeren und Himbeeren waschen und auf dem Leinsamen-Haferflocken-Brei anrichten.
4. Nach Belieben mit Zimt oder Vanille verfeinern und mit Minze garnieren.

Sie wollen einen extra Geschmackskick? Dann streuen Sie doch ein paar Kokosraspeln über die Over-Night-Leinsamen.

Guten Appetit!

Zur Webseite www.lassdichanschauen.at