

Leinsamen-Pudding

Zutaten (für 1 Personen):

- 2 EL geschroteter Leinsamen
- 150 ml Pflanzendrink

Leinsamen in einer Schüssel mit Pflanzendrink (Hafer-, Mandel- oder Sojadrink) übergießen und mindestens 8 Stunden im Kühlschrank quellen lassen. Zwischendurch ein- bis zweimal umrühren. Falls der Pudding zu fest ist, etwas Flüssigkeit hinzugeben. Wer mag, verfeinert den Pudding mit zuckerarmem Obst (zum Beispiel Aprikose, Honigmelone, Mandarine, Papaya) und Nüssen oder Kernen.

Tipp: Leinsamen halten sich länger und schmecken besser, wenn man sie frisch schrotet. Das geht mit in einer Kaffeemühle oder einem Mixer. Man kann aber auch ungeschroteten Leinsamen nehmen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen