



farmgoodies
So entsteht das Gute

LEINSAMEN PUDDING

Erstellt am 23.02.2024

 vegetarisch  leicht  60 min

Hat nichts mit dem Dessert aus Kindheitstagen zu tun. Leinsamen Pudding ist eine nahrhafte und köstliche Ergänzung zu einer ausgewogenen Ernährung. Heimische Leinsamen quellen prima in Flüssigkeit, dazu braucht es keinen Chiasamen aus Südamerika 🇺🇦.



Zutaten:

- 2 EL Leinsamen
- 100-150 ml (pflanzliche) Milch zB Mandelmilch
- Honig, Ahornsirup oder Agavendicksaft nach Belieben

Zubereitung:

1. Leinsamen im Universalzerkleinerer schroteten, nicht ganz fein mahlen >> **Unsere Empfehlung: Immer frisch schroteten** (nicht den geschroteten Leinsamen verwenden)
2. Leinsamenschrot mit 100 ml Milch verrühren und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
3. Am nächsten Morgen Leinsamen Pudding gut durchrühren. Ist der Pudding zu fest, eventuell noch Flüssigkeit (Milch) unterrühren.
4. Nach Belieben toppen und süßen.

Toppingideen:

Frisches Obst, gehackte Nüsse und Gewürze wie **Zimt** oder **Vanille** passen gut zum nussigen Leinsamen Pudding. Genauso wie frische oder tiefgefrorene Beeren. Oder du probierst es so

- 1 kleinen **Apfel** waschen, entkernen und in feine Scheiben schneiden und zusammen mit 1 EL Rosinen auf den Leinsamen Pudding geben.
- 1 **Banane** schälen, in Scheiben schneiden und auf den Leinsamen Pudding legen gemeinsam mit 1 EL Kakao-Nibs ;-).
- Das Fruchtfleisch einer **Orange** mit 1 EL getrockneten Feigen oder Datteln

Warum Leinsamen Pudding essen?

Leinsamen sind reich an gesunden Fetten, Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen. Der hohe Gehalt an Schleimstoffen macht aus dem Mix geschroteten Leinsamen plus Milch einen löffelartigen Pudding und regt die Verdauung an. **Vorsicht:** Wenn deine Ernährung bisher

ballaststoffarm ausgefallen ist, können große Mengen Leinsamen zu Bauchschmerzen führen. Durch das Schrotten und lange Quellen ist Leinsamen Pudding übrigens viel besser verdaulich als Leinsamen im Ganzen.

2026 © All Rights Reserved