

Leinsamenpudding mit Quittenkompott

VORBEREITEN

5
Min.

RUHEN

12
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für den Leinsamenpudding

100 g Leinsamen
300 ml Mandelmilch
1 Esslöffel Ahornsirup (optional)

Für das Quittenkompott

1 Quitte
50 ml Wasser
1 Zimtstange
1 Teelöffel Ahornsiup
1 Prise(n) Salz

Zum Servieren

1/2 Zweig(e) Minze

noch optimal als gesundes Frühstück. Bei der Süße kannst du natürlich frei entscheiden, ob du noch Ahornsirup, Agavendicksaft, Honig oder Dattelsüße hinzugeben möchtest. Und weil ich finde, dass die Quitte zu unrecht zu den vergessenen Obstsorten zählt, kombiniere ich zu meinem Leinsamenpudding ein fruchtiges Quittenkompott. Aber natürlich sind deiner Kreativität und deinem Geschmack keine Grenzen gesetzt. Lass es dir schmecken!

- 1 -

Für den Leinsamenpudding Leinsamenschrot mit der Mandelmilch in einer Schüssel verrühren und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

- 2 -

Für das Quittenkompott Quitten schälen, entkernen und in Spalte schneiden. Die Früchte mit etwas Wasser und Zimtstange in einen Topf geben und erhitzen. Köcheln lassen, bis die Quittenscheiben leicht zerfallen. Mit Ahornsirup und einer Prise Salz abschmecken.

- 3 -

Pudding in einem Glas servieren und mit Quittenkompott oder Früchten der Wahl toppen. Mit Minze garnieren.

Heute bediene ich mich mal dem heimischen Superfood – den Leinsamen! Bei mir gibt es Leinsamenpudding mit Quittenkompott. Dieses Rezept ist der beste Beweis dafür, dass es nicht immer Chia sein muss. Denn durch die aufgequollenen Leinsamen entsteht ebenso die geliebte Pudding-Konsistenz. Und auch sonst gibt es nichts, was der Pudding aus heimischem Superfood nicht könnte: Leinsamenpudding sättigt, ist das perfekte Meal Prep-Gericht und eignet sich als Over-Night-Version auch