

Leinsamen-Pudding getoppt mit Apfel-Zimt-Chips

15–20 Min

Zubereitung

1. Leinsamen über Nacht in Hafermilch, gemahlenem Zimt und gemahlenem Cardamom im Kühlschrank quellen lassen.
2. In einem Glas das Apfelmus und den Leinsamenpudding schichten.
3. Mit Sonnenblumen- und Kürbiskernen bestreuen. Mit den Apfel-Zimt Chips dekorieren und genießen.

Zutaten für 2 Portionen

= Kotányi Produkte

100 g	Leinsamen geschrotet
500 ml	Hafermilch
200 g	Apfelmus ohne Zuckerzusatz
50 g	Sonnenblumenkerne
50 g	Kürbiskerne
1 Prise	Cardamom, gemahlen
1 TL	Zimt gemahlen
20 g	