



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	Apfelchips zum Dekorieren

