

Erdbeer-Basilikum Dessert

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Leinsamen, gemahlen: 2 EL
- Wasser: 4 EL
- Erdbeeren: 500 g
- Joghurt: 125 g
- Topfen: 250 g
- Honig: 2 TL
- Basilikumblätter: 12 Stück
- Saft einer halben Zitrone

Zubereitung:

Leinsamen am besten über Nacht in Wasser quellen lassen. Erdbeeren putzen und mit den Basilikumblättern und Leinsamen fein pürieren. Joghurt, Topfen und Honig hinzufügen und alles gut verrühren.

In Dessertschalen füllen und genießen.

TIPP

- Anstelle von Leinsamen können auch Getreideflocken Verwendung finden.
- Leinsamen sind reich an Ballaststoffen, welche sich positiv auf die Verdauung auswirken können.
- **ACHTUNG:** Empfehlung max. 15 g Leinsamen pro Mahlzeit und viel trinken!

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
145 kcal	3,7 g	1 g	13 g	13 g	12 g	3,65 g	0,11 g

Allergen(e):

G - Milch