



ERDBEER-BASILIKUM DESSERT

ZUTATEN: für 4 Portionen

2 EL Leinsamen gemahlen
 4 EL Wasser
 500 g Erdbeeren
 125 g Joghurt
 250 g Topfen
 2 TL Honig
 12 Stück Basilikumblätter
 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.



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!

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Ballaststoffe
145 kcal	3,7 g	13 g	13 g	12 g	3,65 g