

Leinsamen-Birnen-Bowl

Zutaten

Für 4 Personen

Leinsamen-Bowl:

100 g Leinsamen
1 dl Wasser
500 g Joghurt nature
2 dl Buttermilch
2 EL Schokoladenpulver
2 Birnen, in Stücken

Garnitur:

60 g Haselnüsse, geröstet
2 Birnen, in feinen Scheiben
50 g dunkle Schokolade, geraspelt oder fein gehackt



Zubereitung

Zubereiten: 15 Minuten

Quellen lassen: 15 Minuten

Auf dem Tisch in 30 Minuten

1. Leinsamen-Bowl: Leinsamen im Wasser ca. 15 Minuten quellen lassen. Joghurt mit allen Zutaten bis und mit 2 Birnen fein pürieren. Eingeweichte Leinsamen untermischen und in Schalen verteilen.
2. Garnitur: Mit Haselnüssen, Birnen und Schokolade anrichten.

Nährwerte

Eine Portion enthält: 468 kcal, 17g Eiweiss, 28g Fett, 39g Kohlenhydrate.