

# Pudding mit Basilikumsamen und Cranberrys – basisch

## Zutaten für 4 Portionen

### Für den Pudding

- 45 g Basilikumsamen (alternativ Chiasamen)
- 2 EL Mandelblättchen, fettfrei rösten
- 400 ml Mandeldrink
- 25 g Mandelmus
- 60 g Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- ¼ TL Bourbon-Vanillepulver

### Für die Cranberrys

- 100 g Cranberrys, frisch
- 100 ml Wasser
- 40 g Xylitol
- 2 g Flohsamenschalenpulver
- ¼ TL Zitronenabrieb

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 10 Minuten

Für den Pudding alle Zutaten – ausser Mandelmus und Mandelblättchen – in einem Topf aufkochen und unter Rühren 1 Min. leicht köcheln lassen. Dann in eine Schüssel füllen und beiseitestellen.

Den Topf kurz ausspülen, das Wasser mit den Cranberrys und 40 g Xylitol in den Topf geben und aufkochen. Das Ganze ca. 5 Min. leicht köcheln lassen. Dann vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen und die Flohsamen und den Zitronenabrieb einrühren.

Vor dem Verzehr das Mandelmus zum Pudding geben, cremig rühren und auf vier Gläser oder Schalen verteilen.

Die Cranberrys ebenfalls kurz cremig rühren, über den Pudding geben, mit Mandelblättchen bestreuen und geniessen.

**Hinweis:** Nach dem Basilikumpudding-Verzehr ist es wichtig, ausreichend Wasser (2 Gläser) zu trinken, denn sowohl die Basilikumsamen als auch die Flohsamenschalen quellen auf und binden dadurch viel Flüssigkeit.

#### **Nährwerte pro Portion**

Kalorien: 225 kcal, Kohlenhydrate: 26 g, Eiweiss: 8 g, Fett: 9 g



#### **Link zum Rezept**

<https://zdg.de/basilikumsamenpudding-mit-cranberry-basisch.html>