

Budino di lino



Ingredienti:
150g tritello di semi di lino
400ml acqua o latte vegetale
1 pera matura
1 cucchiaino di crema di noci
noci, semi di girasole o semi di zucca

Preparazione:

- ① Mescolare la tritella di semi di lino in una ciotola con l'acqua o una bevanda vegetale, coprire e mettere in frigorifero per una notte.
- ② La mattina dopo, aggiungete la pera schiacciata e la crema ai noci e mescolate bene il tutto.
- ③ Versare in piccole ciotole e godere.

prodotti usati

