

Erdbeermus mit Leinsamen

350 g Erdbeeren
4 EL Honig
4 EL geschroteter Leinsamen
4 EL Zitronensaft



1. Die Erdbeeren waschen und grob zerkleinern.
2. Zusammen mit dem Honig, dem geschroteten Leinsamen und dem Zitronensaft im Mixer oder mit dem Pürierstab zu einem feinen Mus verarbeiten.
3. Etwas quellen lassen und dann frisch auf Vollkornbrot oder frischen Brötchen genießen.

GUTEN APPETIT!

Tipp: Statt Erdbeeren können auch andere (saisonale) Früchte verwendet werden: Himbeeren, Blaubeeren, Kiwis, Kirschen, Pfirsiche, Aprikosen, Nektarinen....