

REZEPT LEINSAMEN GEMAHLEN



Zutaten:

1-2 EL ganze Leinsamen

TIPP 1:

Gemahlene Leinsamen sind nur 2-3 Tage haltbar, deshalb achte darauf, dass du sie frisch mahlst oder nur für 1-2 Tage vorbereitest.

TIPP 2:

Das Leinsamenmehl kann weiter verwendet werden für z.B. weitere Back-Rezepte oder morgens in deinem Frühstücksbrei.

Zubereitung:

1. Leinsamen in eine kleine Kaffeemühle geben und so lange mahlen, bis die Leinsamen zu Mehl geworden sind.
2. Anschließend direkt verwenden oder trocken lagern.