

Wie bereite ich den Fludding zu?

Fludding ist meine Abkürzung für Flohsamenschalen-Pudding.

Flohsamenschalen sind ein toller Quellstoff, der fast keine Kalorien hat und deinen Darm so richtig glücklich macht.

Der Fludding kombiniert die Flohsamenschalen mit Apfelpektin. Apfelpektin kann sich wie eine Schutzschicht über deine Darmzellen legen und so Reizungen verhindern. Gleichzeitig wirkt es beruhigend und toxinbindend. Als Duo sind die beiden toll für einen gereizten Darm und helfen, Stuhlkonsistenz, Darmmotilität und Verdauung zu optimieren.

Zutaten für 1 Portion

- 100 ml Apfelsaft (biologisch angebaut, naturtrüb)
- 100 ml hochwertiges reines unbelastetes Wasser
- 1 Bio-Apfel
- 3 gehäufte TL Flohsamen
- 1 frische Bio-Zitrone
- Baby-Apfelreibe

Zubereitung

Schäl den Apfel und reib ihn auf der Reibe. Gib das Apfelmus in ein Schälchen. Press die Zitrone aus und träufle sie über den geriebenen Apfel. Gib dann die restlichen Zutaten dazu und verrühre alles mit der Hand. In einem luftdichten Gefäß im Kühlschrank über Nacht quellen lassen.

Profitipp

Bereite deinen Fludding abends für den nächsten Tag zu. Wenn du ihn nicht einsetzt, kannst du ihn gut und gerne noch einen weiteren Tag im Kühlschrank aufbewahren.

All meine Angebote auf einen Blick: www.gabriela-hoppe.de



@erfolgdurchernaehrung



Gruppe „SIBO & Reizdarm“



Erfolg durch Ernährung



Bestform Academy