

Nusspudding

MB-Heilküche für die Schilddrüse



Zutaten

- ✓ Rest Getreide, egal welches
- ✓ reichlich Haselnussmus aus dem Glas
- ✓ reichlich [Reissirup](#) und ein paar Tropfen [Stevia](#)
- ✓ ca. 1/2 bis 1 Tasse Flüssigkeit wie kalter Getreidekaffee
- ✓ wenn gewünscht: gehackte Nüsse

Zubereitung

1. Alle Zutaten mischen, mit einer kräftigen Prise Salz würzen und so viel von der Flüssigkeit dazugeben, dass die Masse wässrig ist.
2. In eine Auflaufform geben und bei ca. 180 Grad etwa 15-20 Minuten backen.