

VANILLEPUDDING OHNE ZUCKER

10 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



45 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 6 Portionen Vanillepudding

- 500 ml Milch
- 1 Ei
- 30 g Speisestärke
- 1 Vanilleschote (das Mark davon)
- 70 g Datteln (ungeschwefelt)



Vanillepudding aus dem Thermomix:

Zuerst gebt ihr die Datteln mit 200 ml Milch in den Mixtopf und lasst sie für 30 Minuten einweichen. Dann püriert ihr die Dattelmilch, indem ihr den Thermomix langsam für 30 Sekunden bis auf Stufe 10 dreht. Fügt dann die restlichen Zutaten hinzu und kocht den Dattelpudding 7 Minuten lang bei 90°C und Linkslauf auf Stufe 3 auf.

Zubereitung ohne Thermomix:

Ihr könnt den Vanillepudding ohne Zucker natürlich auch ohne Thermomix zubereiten. Dafür weicht ihr die Datteln mit der Milch in einer Schüssel für 30 Minuten ein und püriert sie danach gut mit einem ordentlichen Pürierstab. In einem kleinen Topf bringt ihr dann die restlichen 300 ml Milch zum Kochen. Dann dreht ihr die Temperatur runter und rührt beständig die Speisestärke und die mit dem Ei verquirlten Dattelmilch unter. Lasst den Pudding für etwa 5 Minuten köcheln und rührt dabei immer wieder mal um.



Ein Rezept von Familienkost.de

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöbere in unserem Shop.

