

Blauer Beeren-Pudding

Zutaten für 4 Portionen

Für den Pudding

- 250 g frische Erdbeeren - putzen und waschen
- 1 Tasse Heidelbeeren - waschen
- 3 Datteln ohne Stein - in eine Schale geben, mit Wasser knapp bedecken und 30 Minuten einweichen
- 1 Handvoll Mandeln - in eine Schale geben, mit Wasser knapp bedecken und mindestens 4 Stunden einweichen

Weitere Zutaten und Gewürze

- 1 Teelöffel Agar Agar Pulver
- 1 Messerspitze Bourbon-Vanille
- Kokosblütenzucker (optional)

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Die eingeweichten Nüsse abgiessen und mit einem Grossteil der Heidelbeeren, den entsteinten Datteln und deren Einweichwasser in einen Standmixer geben.

Auf 500 ml mit frischem Wasser auffüllen und alles kräftig mixen.

Die nun blaue Flüssigkeit durch ein Sieb in einen kleinen Kochtopf giessen. Die festeren Bestandteile zur Seite stellen.

Die Flüssigkeit mit Vanille abschmecken und nach Bedarf mit Kokosblütenzucker nachsüssen.

Dann unter ständigem Rühren Agar Agar in die Flüssigkeit geben und das Ganze etwa 1 Minute erwärmen - nicht kochen lassen! Anschliessend die Flüssigkeit in Förmchen füllen.

Nach etwa 2 Stunden im Kühlschrank ist eine stichfest Masse entstanden, die sich aus der Form stürzen lässt und nun mit frischen Erdbeeren serviert wird.

Als Topping nehmen Sie jetzt die zuvor abgeseibte Mandel/Heidelbeer/Dattelmasse und heben die restlichen Heidelbeeren unter, die Sie zuvor mit der Gabel zerdrücken können. Geben Sie das Topping oben auf den Pudding - und jetzt heisst es: Geniessen!

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 98 kcal, Kohlenhydrate: 12 g, Eiweiss: 3 g, Fett: 4 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/blauer-pudding.html>