

Maisgriess-Pudding gebacken mit Apfeltopping

Zutaten für 4 Portionen

Für den Maisgries-Pudding

- 200 g Seidentofu - Flüssigkeit abgiessen
- 40 g Feigen, getrocknet - in kleine Würfel schneiden
- 30 g Aprikosen, getrocknet - in kleine Würfel schneiden
- 15 g Pflaumen, getrocknet - in kleine Würfel schneiden
- 25 g Bio-Maisgriess
- 100 ml Sojadrink
- 1 EL Erdnussöl
- 1 Bio-Zitrone - davon $\frac{1}{2}$ TL Abrieb
- 1 EL Xylitol (Zuckeraustauschstoff)
- $\frac{1}{2}$ TL Vanillepulver
- 1 Msp. Zimtpulver
- 1 Prise Kristallsalz

Für das Apfeltopping

- 150 g süsser Apfel
- 20 g Mandelsplitter - rösten
- 2 EL saure Sahne, vegan (z. B. von Soyananda oder Alnatura)
- 1 EL Pistazien
- 1 TL Yaconsirup
- $\frac{1}{2}$ TL Zitronensaft + 1 Msp. Abrieb

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 15 Minuten

Den Ofen auf 150 °C Umluft vorheizen; ein Backblech und vier backfeste Förmchen bereitstellen.

Für den Maisgries-Pudding den Seidentofu zusammen mit dem Sojadrink in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen cremig rühren. Dann den Zitronenabrieb, Vanillepulver, Zimt, Xylitol und 1 Prise Salz dazugeben, den Maisgriess unter Rühren langsam hineinrieseln lassen und die Trockenfrüchte darunterheben.

Die Backförmchen mit Erdnussöl einfetten, die Masse in die Förmchen füllen und die Oberfläche glattstreichen. Dann auf dem Backblech verteilen, in den Ofen schieben und ca. 15 Min. backen.

In der Zwischenzeit die Pistazien hacken, fettfrei rösten und beiseitestellen.

Den Apfel über einer Schüssel grob raffeln und sofort den Zitronensaft und die saure Sahne dazugeben. Dann den Yaconsirup einrühren und die Mandelsplitter unterheben; ebenfalls beiseitestellen.

Wenn der Maisgries-Pudding fertig gebacken ist, kurz auskühlen lassen. Anschliessend auf 4 Teller stürzen, das Apfeltopping darauf verteilen und mit Pistazien bestreut geniessen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 301 kcal, Kohlenhydrate: 40 g, Eiweiss: 7 g, Fett: 12 g



Link zum Rezept

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