

# Schoko-Pudding aus schwarzen Bohnen mit Erdnüssen

## Zutaten für 3 Portionen

### Für den Schoko-Pudding

- 140 g schwarze Bohnen aus dem Glas (Nettogewicht)
- 150 g Banane (Nettogewicht) - davon eine Hälfte für die Deko in Scheiben schneiden und zur Seite legen
- 15 g gehackte, geröstete Erdnüsse
- 2 g Kakaopulver

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 50 ml Mandelmilch
- 50 g Erdnussbutter
- 40 g Yaconsirup
- 1 Prise Kristallsalz

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten

Für den Schoko-Pudding die Bohnen über einem Sieb abgiessen und gründlich spülen. Dann in einen leistungsstarken Standmixer geben und zusammen mit allen anderen Zutaten - ausser den Bananenscheiben und den Erdnüssen- - zu einem feinen Pudding pürieren.

Den Schoko-Pudding auf Gläser oder Schüsseln aufteilen und mit den Bananenscheiben und den Erdnüssen ausgarnieren.

### **Nährwerte pro Portion (bei 3 Portionen)**

Kalorien: 276 kcal, Kohlenhydrate: 33 g, Eiweiss: 8 g, Fett: 11 g



**Link zum Rezept**

<https://zdg.de/schokopudding-aus-schwarzen-bohnen.html>