

Mandel-Vanille-Pudding

Cremig, mild und vanillig – ganz ohne Zucker. Ein klassischer Pudding auf Mandelmilch-Basis.

⏱ Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 20 Min (+ Kühlzeit)
- Vorbereitung: ca. 5 Min
- **Portionen: 2**

🖼 Bilder

Mandel-Vanille-Pudding

🔪 Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Topf	Zum Erwärmen
Schüssel	Zum Verrühren
Glas/Gläser	Zum Abkühlen
Kühlschrank	Zum Festwerden

🥣 Zutaten

Zutat	Menge
ungesüßte Mandelmilch	250 ml

Eigelb	1
Erythrit	1 EL
Vanilleextrakt	1 TL
gemahlene Gelatine	1 TL

Schritt-für-Schritt

1. Mandelmilch erwärmen, Gelatine unter Rühren einstreuen und auflösen.
2. Eigelb mit Erythrit und Vanille verrühren.
3. Heiße Milch langsam einrühren, ständig rühren.
4. Mischung in Gläser füllen, abkühlen lassen und im Kühlschrank fest werden lassen.
5. Cremig, mild und vanillig – ganz ohne Zucker.

Tipps & Variationen

- Für eine festere Konsistenz Gelatine leicht erhöhen.
- Mit gerösteten Mandelblättchen garnieren.
- Eignet sich auch als Basis für einen Nachtisch-Layer mit Beeren.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Rezepte“ (Seite 109).

Revision #1

Created 2026-05-26 22:49:29 UTC by Admin

Updated 2026-05-26 22:49:30 UTC by Admin