

Schokoladenpudding ohne Mais & Milch

Himmlisch cremig und schokoladig lecker! So muss Pudding schmecken! Wer aus gesundheitlichen Gründen auf Mais und/oder Milch verzichten muss, kann die beliebte Süßspeise trotzdem genießen. Das Puddingrezept ist auf Reisbasis und kann optional milchfrei und fruktosearm hergestellt werden! ☐

FREI VON: Gluten, Weizen, Soja, Hafer, Mais, Laktose, optional Milch und Fruktose (siehe Tipp am Rezeptende)



Für 4 Portionen

500ml Milch (ggf. laktosefrei)

50g Reisstärke

15g Kakaopulver, ungesüßt

1 EL Zucker ODER ein anderes Süßungsmittel

1 Päckchen Vanillezucker

1. 300ml Milch, Zucker und Vanillezucker in einen Topf geben und unter rühren zum Kochen bringen.

2. Unterdessen Reisstärke und Kakaopulver in die restliche Milch einrühren, sodass eine klumpchenfreie Flüssigkeit entsteht.

3. Die angerührte Reisstärke in die kochende Milch einrühren und einmal aufkochen lassen. Pudding in Dessertschälchen einfüllen, abkühlen lassen und genießen.

Milchfrei – Tipp: 200ml Kochsahne-Ersatz auf Mandelbasis (z.B. von EcoMil) und 300ml Cashewdrink anstatt Milch verwenden. Beides mischen und als Milchersatz nach Rezept einsetzen. Es reichen dann 40g Reisstärke aus.

Fruktosearm – Tipp: Zucker durch 2 EL Reissirup oder Getreidezucker ersetzen. Etwas gemahlene Vanille anstatt Vanillezucker verwenden.





rezepte-glutenfrei.de