

Vanillepudding – Ein Rezept ohne Palmöl

Vanilleblüte



Ein selbstgemachter Pudding schmeckt viel besser als ein Halbfertigprodukt aus der Packung. Hier ist ein leichtes Rezept für Vanillepudding zum selbst Ausprobieren - garantiert ohne Palmöl.

Vanilleschoten

Übrigens:

auch Vanille kommt aus den Tropen!

Aufgabe

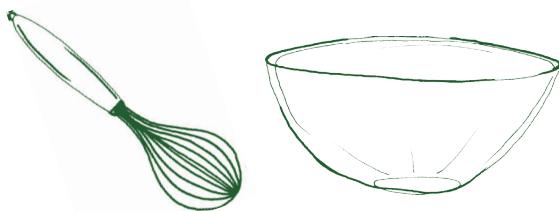
Koche anhand des folgenden Rezeptes einen leckeren Vanillepudding.

Zutaten: (für 3 Portionen)

1/2 l	Milch
40 g	Stärkemehl
1/2	Vanilleschote
1	Ei
50 g	Zucker

Material:

Topf	Küchenwaage
Tasse	Messer
Schneebesen	Brett
Messbecher	Puddingschüssel
Esslöffel	



1. Messe 1/2 l Milch ab. Gib davon 6 EL in eine Tasse und koch die restliche Milch in einem Topf auf.
2. Nimm jetzt die kalte Milch in der Tasse und rühre darin die 40 g Stärkemehl an.
3. Schneide die halbe Vanilleschote der Länge nach auf und kratze sie aus.
4. Trenne das Ei in Eiweiß und Eigelb.
5. Rühre dann die 1/2 Vanille, das Eigelb und das angerührte Stärkemehl in die kochende Milch ein und lasse alles 5 Minuten kochen. Achtung: Immer umrühren und aufpassen, dass es nicht überkocht!
6. Schlage das Eiweiß mit dem Zucker steif und hebe es unter den noch warmen Pudding.
7. Spül eine Schüssel mit kaltem Wasser aus und fülle den Pudding ein.
8. Lass den Pudding vor dem Servieren erkalten.
9. Guten Appetit!