

Selbstgemachter Schokoladenpudding: So einfach und gesund gelingt's!

Erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Zutaten schmackhaften Pudding selbst zubereiten können – ohne künstliche Zusatzstoffe.



Bayern, Deutschland - Pudding erfreut sich großer Beliebtheit und ist als leckeres Dessert bekannt. Er kann in verzehrfertiger Form gekauft oder jedoch auch ganz einfach zu Hause selbst zubereitet werden. Wie **Kölner Stadt-Anzeiger** berichtet, ist selbstgemachter Schokoladenpudding nicht nur schmackhafter als Fertigprodukte, sondern auch gesünder, da er keine künstlichen Zusätze enthält. Das einfache Rezept besteht aus nur drei Zutaten: Maisstärke, entöltem Kakaopulver und Zucker, und stellt eine umweltfreundliche Alternative zu Puddingpulver aus dem Handel dar.

Um den Pudding zuzubereiten, reicht es, etwas kalte Milch abzumessen, das Pulver darin glatt zu rühren und dann die

restliche Milch zum Kochen zu bringen. Die angerührte Mischung wird anschließend hinzugefügt und mit einem Schneebesen verrührt, bis sie erneut aufkocht. Für einen intensiveren Schokoladengeschmack empfiehlt es sich, dunkle Schokolade in der heißen Milch zu schmelzen, bevor das Puddingpulver eingerührt wird. Besonders köstlich wird der Pudding mit einem Topping aus Schokoraspeln oder geschlagener Sahne.

Vielseitige Geschmacksvariationen

Selbstgemachter Pudding bietet nicht nur für Schokoladenliebhaber eine Freude, sondern auch zahlreiche Variationen. **Smarticular** hebt hervor, dass Puddingpulver in verschiedenen Geschmacksrichtungen erstellt werden kann. Zum Beispiel kann für Vanillepudding einfach 1-2 Teelöffel gemahlene Vanilleschote oder Vanillemark hinzugefügt werden. Auch fruchtige oder nussige Varianten sind möglich: Für einen fruchtigen Pudding empfiehlt es sich, etwas Abrieb von unbehandelten Zitrusfrüchten hinzuzufügen, während geriebene Nüsse einen köstlichen Nusspudding ergeben.

Das Basisrezept für Puddingpulver ist sowohl umweltfreundlich als auch leicht in der Herstellung. Um Verpackungsmüll zu vermeiden, kann es in einem Schraubglas aufbewahrt werden, was zusätzlich die Nachhaltigkeit fördert.

Gesunde Dessertideen

Für alle, die gerne gesunde Desserts genießen, empfiehlt **Mrs. Flury** einige inspirierende Rezepte, die einfach vorzubereiten sind. Diese Desserts können nicht nur als köstliche Nachspeise, sondern auch als Snack oder Frühstück dienen. Beispielsweise wird ein gesunder Lebkuchen Schokomousse mit Mango und ein leichter Cheesecake mit Himbeer-Chia-Marmelade angeboten. Beide Rezepte sind fettarm und vegan und zeigen, dass Genuss und Gesundheit miteinander harmonieren können.

Insgesamt bietet die Herstellung von Pudding und Desserts zu

Hause viele Vorteile: von der Kontrolle über die Inhaltsstoffe bis hin zur Vermeidung von Verpackungsmüll. Einfache Rezepte ermöglichen es jedem, schnell und unkompliziert köstliche Variationen zu kreieren.

Details	
Ort	Bayern, Deutschland
Quellen	• www.ksta.de • www.smarticular.net • www.mrsflury.com

Besuchen Sie uns auf: n-ag.net