



PALMÖLFREIEN PUDDING KOCHEN

In jedem zweiten Supermarktprodukt ist Palmöl enthalten. So auch in herkömmlichen Fertig-Puddings aus dem Kühlregal zum Anrühren. Dieses Rezept zeigt, wie viel Spaß es macht, Pudding selber herzustellen - ohne Palmöl!

Zutaten für 4 Portionen

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

Das wird benötigt:

- Topf & Rührschüssel
- 2 Tassen
- Schneebesen
- Messbecher
- Esslöffel
- Küchenwaage
- Messer
- Brettchen
- Puddingschüssel

1.

Misst zu erst 1/2 l Milch ab. Davon werden 6 EL in eine Tasse gegeben und die restliche Milch wird unter ständigem Rühren aufgeköcht. Währenddessen wird die kalte Milch mit den 40 g Stärkemehl in der Tasse verrührt.



2.

Inzwischen schneidet ihr die halbe Vanilleschote der Länge nach auf und kratzt das Mark heraus. Dann trennt das Ei: Das Eiweiß kommt in die Rührschüssel und das Eigelb in die zweite Tasse.



3.

Das Vanillemark, das Eigelb und das angerührte Stärkemehl werden in die kochende Milch eingegrührt. Alles bitte 5 Minuten köcheln lassen. Achtung: Immer umrühren und aufpassen, dass nichts überkocht oder anbrennt!



4.

In der Zwischenzeit das Eiweiß mit dem Schneebesen steifschlagen. Das dauert ein bisschen und erfordert Muskelkraft und Ausdauer! Anschließend wird alles unter den noch warmen Pudding gehoben.



GUTEN APPETIT!