

Ein perfektes Sommerdessert

Im Sommer stehen kalte Desserts ganz weit vorne auf der Beliebtheitskala. Immer ein Hit bei Groß und Klein sind Puddings. Diese findet man in Form von Puddingpulver in jedem Supermarkt. Doch wer hat schon einmal auf die Zutatenliste geblickt? Im Endeffekt besteht das Pulver nur aus Aromen und anderen Zusatzstoffen und Maizena (Maisstärke). Also ein Kauf komplett unnötig! Wo man das doch viel leckerer selbst machen kann und in tausend Variationen!

Erdbeerpudding

- Erdbeeren 250g
- Milch 250ml
- 30g Maizena (Maisstärke)
- Etwas Zucker wenn gewünscht



Ein paar Löffel von der Milch wegnehmen und das Maizena damit anrühren. Die restliche Milch mit den Erdbeeren pürieren und eventuell mit etwas Zucker aufkochen lassen. Das Maizena-Milch Gemisch dazu und auskühlen lassen. Wer es fruchtiger möchte nimmt einfach mehr Erdbeeren und weniger Milch.

Tipp: Den Boden eines Dessertglases mit (eventuell mit Rum getränkten) Vollkornkeksen auslegen und den Erdbeerpudding darüber verteilen. Geht auch mit Vollkornbiskotten/Haferflocken usw.

Als i-Tüpfelchen könnte man das Ganze dann noch als oberste Schicht mit Joghurt bedecken und mit Schokoflocken oder einer Erdbeere dekorieren. Ideal auch als Grilledessert, da es sehr leicht ist und auch sehr schnell zubereitet ist!

Tausend Variationen

Die Erdbeeren weg lassen und 500ml Milch verwenden. Als Geschmackszutat BIO-Vanillezucker oder auch Kakao oder dunkle Schokolade. Auch Mohn ist eine erfrischende Variante! Als Grundrezept muss einfach auf 500ml 30g Maizena um die gewünschte Konsistenz zu erreichen. Man kann auch kombinieren Schokolade-Ingwer, Erdbeer-Mohn usw. Hier kann man kreativ sein!

Lecker auch als folgendes Dessert: Biskuitboden, darauf Früchte zum Beispiel Birnen oder Bananen und oben dann Vanillepudding!

Viel Spaß beim Ausprobieren!