

Erbeerpuding

Zutaten für 5 Portionen:

300 g Vollmilch

50 g Sahne

150 g Wasser

1 Päckchen Vanillepuddingpulver zum Kochen

40 g Zucker

Zum Garnieren: 150 g Erdbeeren

5 g Zucker

5 Minzeblättchen

Zubereitung: Milch, Sahne und die Hälfte des Wassers in einen Topf geben und erhitzen. Puddingpulver und Zucker zusammen mit dem restlichen Wasser anrühren. Die kochende Flüssigkeit von der Herdplatte nehmen und das angerührte Puddingpulver zugeben. Unter Rühren aufkochen. Den Pudding noch heiß in Dessertschälchen füllen. Die Erdbeeren zerkleinern und zuckern. Auf die Schälchen verteilen und mit jeweils einem Minzeblättchen garnieren.

Tipp: Es gibt auch Puddingpulver mit Erdbeer-Geschmack zu kaufen.

Nährwerte Portion: Kcal 140, EW 3 g, Fett 5 g, Kalium 150 mg,
Phosphor 70 mg