

## Vanillepudding ohne Zucker



*vegetarisch*

*stillfreundlich*

*kleinkindtauglich*

*Thermomix*

### Einfaches Vanillepudding-Rezept für Thermomix und Kochtopf ohne Zucker

Leckeren Pudding ohne Zucker gibt's nicht? Wir beweisen euch das Gegenteil! Mit dem Thermomix könnt ihr diesen leckeren zuckerfreien Vanillepudding schnell selber machen. Statt Zucker kommen Datteln zum Einsatz, die mit ihren vielen wertvollen Nährstoffen einen positiven Einfluss auf die Gesundheit haben. Der Pudding ist daher trotzdem süß, enthält aber nicht die üblichen leeren Kalorien des Industriezuckers.

Unsere Kinder und auch wir selbst mögen den Vanillepudding sehr gern und vernaschen ihn am liebsten noch leicht warm. Meist entsteht bei uns immer ein großer Streit, wer denn die Reste aus dem Topf kratzen darf – kennt ihr das auch?

- 500 ml Vollmilch
- 1 Ei
- 30 g Speisestärke
- ausgekratztes Mark von einer Vanilleschote
- 70 g ungeschwefelte Datteln

### Vanillepudding aus dem Thermomix:

Zuerst gebt ihr die Datteln mit 200 ml Milch in den Mixtopf und lasst sie für 30 Minuten einweichen. Dann püriert ihr die Dattelmilch, indem ihr den Thermomix langsam für 30 Sekunden bis auf Stufe 10 dreht.

Fügt dann die restlichen Zutaten hinzu und kocht den Dattelpudding 7 Minuten lang bei 90°C und Linkslauf auf Stufe 3 auf.

## Zubereitung ohne Thermomix:

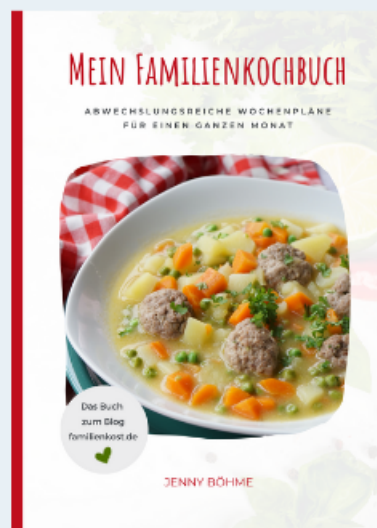
Ihr könnt den Vanillepudding ohne Zucker natürlich auch ohne Thermomix zubereiten. Dafür weicht ihr die Datteln mit der Milch in einer Schüssel für 30 Minuten ein und püriert sie danach gut mit einem ordentlichen Pürierstab.

In einem kleinen Topf bringt ihr dann die restlichen 300 ml Milch zum Kochen. Dann dreht ihr die Temperatur runter und rührt beständig die Speisestärke und die mit dem Ei verquirlten Dattelmilch unter. Lasst den Pudding für etwa 5 Minuten köcheln und rührt dabei immer wieder mal um.

## Unsere Empfehlung für Dich:

### MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Der Vanillepudding schmeckt pur ganz wunderbar. Aber auch mit frischem Obst oder Roter Grütze ist er ein leckerer Nachtisch. Du kannst den Vanillepudding ohne Zucker außerdem natürlich auch als Belag für den Kuchen deiner Wahl nehmen.