

Schoko-Kokos-Pudding

schnell und leicht

Quelle NDR ErnährungsDocs

Zutaten für 4 Portionen:

300 g Seidentofu
200 g Kokosmilch
50 g schwach entöltes Kakaopulver
2 TL Instant-Kaffeepulver
0.5 TL Vanille-Pulver
20 g Zucker

Seidentofu und Kokosmilch in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Dann Kakao, Kaffee, Vanille und Zucker dazugeben und weiter pürieren, bis alles gründlich vermischt ist.

Pudding in kleine Schüsseln oder Gläser füllen und mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Nährwerte (pro Portion):

120 kcal, 8 g Eiweiß, 5 g Fett, 10 g Kohlenhydrate

Tipp:

Seidentofu eignet sich hervorragend für vegetarische und vegane Desserts. Anders als normaler Tofu wird er nicht gepresst. Daher ist besonders weich und erinnert schon pur in seiner Konsistenz an Pudding.

Isotone Getränke selbst gemacht

Quelle Carrots & Coffee College

1. 650 – 750 ml natriumreiches Mineralwasser (z.B. Heppinger, Fachinger, Apollinaris)
250 – 350 ml Traubensaft
2. 900 ml Wasser
100 ml Apfelsaft
80 g Maltodextrin*
1 g Salz oder Natron
3. 1 Liter Früchtetee
60- 100g Maltodextrin*
1-2 g Salz
4. 500 ml Fruchtmolke
500 ml Wasser
1 -2 g Salz

*Maltodextrin gibt es in der Apotheke