



Keto Vanille Pudding - zuckerfrei und ohne Stärke

Rezept von Bumblebee im Ketoland

Gang: **Desserts, Süße Naschereien** Schwierigkeit: **einfach**

Portionen	Zubereitungszeit	Kochzeit
4 Portionen	5 Minuten	3 Minuten

Zutaten

- 350ml Vollmilch
- 100ml Schlagsahne
- 50ml Wasser
- 55g Stevia-Erythrit (Süßkraft 1:1 wie Zucker)
- Mark 1/2 Vanilleschote (gemahlene Vanille)
- 10 Tropfen Vanillearoma ungesüßt
- 2 Eigelbe
- 6 Gramm Johannisbrotkernmehl
- 1 Blatt Gelatine

Außerdem:

○ Topf, Schneebesen und Pürierstab

Zubereitung

Milch, Wasser und Sahne in einem Gefäß verrühren.

Gelatineblatt in reichlich kaltem Wasser für mindestens 5 Minuten einweichen.

Circa 50ml der Flüssigkeit zurückbehalten, den Rest in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

In der Zwischenzeit die Vanille, das Vanillearoma sowie das Johannisbrotkernmehl und das Stevia-Erythrit (dieses kann in der kristallinen Form verwendet werden, braucht also nicht fein gemahlen zu sein) zur verbliebenen Flüssigkeit im Gefäß geben und mit dem Schneebesen glatt rühren (wie bei der Zubereitung eines klassischen Puddings).



Sobald die Milch-Sahne-Wasser-Mischung kocht, Temperatur etwas reduzieren, den Mix hinzufügen und mit dem Schneebesen kräftig circa 2 Minuten lang rühren.



Topf von der Kochstelle ziehen, circa 1 Minute warten und die nun bereits sehr homogene Puddingmasse zusätzlich mit dem Pürierstab (mit drei- bis vier mal "Drücken", also nur kurz) bearbeiten. Das verleiht dem Pudding die absolut perfekte, cremig-geschmeidige Konsistenz.



Zuletzt das eingeweichte Gelatineblatt in den noch heißen Pudding geben und mit dem Schneebesen kurz umrühren, die Gelatine schmilzt sofort.



Keto-Pudding in vorbereitete Förmchen geben und im Kühlschrank vollständig erkalten lassen. Genießen!

