

stracciatella- pudding

Zutaten für 4 Portionen

50 g	Speisestärke
½ l	Vollmilch
40 g	Zucker
1 Päckchen	Vanillezucker
250 g	Sahnequark
2–3 EL	Schokoladenflocken
250 g	Erdbeeren

Nährstoffangabe

Energie: 360 kcal

Kohlenhydrate: 42 g

Eiweiß: 12 g

Fett: 16 g

Bekömmlich und empfehlenswert bei ...

Gewichtsverlust

Zubereitung

- Speisestärke mit 2 EL Milch verrühren, die restliche Milch mit Zucker und Vanillezucker zum Kochen bringen.
- Angerührte Stärke unterrühren, alles 2 Minuten kochen lassen und dann in eine Schüssel füllen.
- Sahnequark aufschlagen, unter den Pudding rühren und kalt stellen.
- Erdbeeren klein schneiden und zuckern.
- Wenn der Pudding kalt ist, die Schokoladenflocken unterheben.
- Pudding in Schüsseln füllen und mit den Erdbeeren dekorieren.

