

Protein-Pudding Schokolade-Haselnuss

Quelle: www.organisation-mit-sabine.de

Portionsgröße: 6 x 200 ml



Zutaten

1 l Protein-Milch 5,1 % Eiweiß
(oder normale Milch 3,3% Eiweiß
1,5% Fett)

80 g Proteinpulver Schoko-
Haselnuss

20 g Proteinpulver, neutral

115 g Speisestärke

1 EL Zucker oder Xylit

30 g Kakaopulver

Zubereitung

Proteinpulver und 300 g Milch mit einem Schneebesen
verrühren (Thermomix: 50 Sekunden/Stufe 3,5/
Schmetterling) und umfüllen.

Restliche Milch mit den restlichen Zutaten aufkochen
(Thermomix: 9 Minuten/90°C/Stufe 3). Um Pudding auf
dem Herd zu kochen, wird die Speisestärke am besten mit
4-5 EL Milch angerührt und anschließend zusammen mit
dem Rest der Milch in einem Topf verrührt bis keine
Klumpchen mehr vorhanden sind. Diese Milch-Stärke-
Mischung langsam unter ständigem Erhitzen rühren bis die
Milch aufgeköcht und die Masse eindickt. Sobald die
Puddingmasse fest wird, die angerührte Protein-Milch-
Mischung dazu geben und unterrühren (Thermomix: 1
Minute/Stufe 3 Schmetterling). In Gläser abfüllen und kalt
stellen.

Notizen

Protein pro Portion: mit normaler Milch: ca. 18 g, mit
Protein-Milch: ca. 21 g