

REZEPTE FÜR SCHULE UND KITA

VEGANER KOKOS-SCHOKO-PUDDING

Ein saftiger veganer Schoko-Kokos-Pudding versüßt besonders Kindern den Tag. Das Gericht wurde von ProVeg-Schulungskoch Stefan Brandel und Ökotrophologin Edith Gätjen für die Schulverpflegung entwickelt.



Für 10 Kinderportionen:

Warten: 1 Stunde

Vorbereitung: 10 Minuten

Zubereitung: 5 Minuten

Allergene: Gluten, Soja

250	ml	Kokosmilch
400	ml	Hafermilch
90	g	Dinkel-Vollkornmehl
50	g	Zuckerrübensirup
30	g	Backkakao
20	g	vegane Schokolade
20	g	Kokosraspeln

1. Die Kokosmilch und die Hafermilch in einem Topf zusammen mit dem Mehl glattrühren.
2. Zuckerrübensirup und Kakao unterrühren. Unter ständigem Rühren aufkochen lassen und für 3 Minuten weiterkochen.
3. Den Schoko-Kokos-Pudding in geeignete Gefäße abfüllen und abkühlen lassen.
4. Die Schokolade raspeln, mit den Kokosraspeln vermischen und den Pudding damit dekorieren.

Rezepthinweise:

Klarsichtfolie auf den heißen Pudding legen, so bildet sich keine Haut. Der Zuckerrübensirup kann 1:1 durch Zucker ersetzt werden.

Der Schoko-Kokos-Pudding ist das perfekte Dessert nach einer **Erbensuppe mit Roggen-Croutons**.

Energie	Kohlenhydrate	Protein	Fett	Ballaststoffe	Vitamin E
102 kcal	15,9 g	2,7 g	3,5 g	2,3 g	0,3 mg
Vitamin B1	Vitamin B9	Vitamin C	Calcium	Magnesium	Eisen
0,1 mg	9 µg	0,5 mg	86 mg	47 mg	3,2 mg

*Nährwertangaben pro Portion