

Rezept

Golden-Kurkuma-Pudding

Ein Rezept von Golden-Kurkuma-Pudding, am 05.12.2025

Zutaten

2 EL Erdnussmus	1 TL Speisestärke
2 EL Mehl	2 EL Kurkuma
1/2 TL Ingwerpulver	1/2 TL Pfeffer
1 Prise Vanille	400 ml Haferdrink
50 g gehackte Mandeln	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 343 kcal, 21 g F, 11 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Erdnussmus, Stärke, Mehl sowie Kurkuma, Ingwer, Pfeffer und Vanille vermengen und mit 3 EL Wasser anrühren.
2. Haferdrink in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze aufkochen. Dann die Erdnussmus-Mehl-Mischung dazugeben und alles gut miteinander verrühren, sodass keine Klümpchen entstehen.
3. So lange weiterkochen, bis der Pudding andickt. Dann in eine Schüssel geben und Mandelsplitter darüber streuen.