

Rezept

Veganer Amaranthpudding mit Obstsalat

Ein Rezept von Veganer Amaranthpudding mit Obstsalat, am 18.04.2024

Zutaten

200 g Amaranthkörner	1 l Sojamilch
6 Aprikosen	2 EL Walnusskerne
4 EL Granatapfelkerne	60 g Zucker
Zimtpulver	3 EL Speisestärke
2 Pck. Bourbon-Vanillezucker	1 Prise Salz
300 g kalte aufschlagbare Sojasahne	1 Pck. Sahnefestiger

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 755 kcal

Zubereitung

1. Für den Pudding am Vorabend den Amaranth mit ausreichend Wasser bedecken und 12 Std. quellen lassen. Am nächsten Tag in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Amaranth und Sojamilch in einem Topf aufkochen, dann bei schwacher Hitze zugedeckt 25 Min. köcheln lassen.
2. Inzwischen für den Obstsalat die Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Die Walnusskerne grob zerkleinern. Aprikosenspalten, Nüsse, Granatapfelkerne und 1 EL Zucker mischen, mit 1 Prise Zimt würzen.
3. Stärke, Vanillezucker, restlichen Zucker, Salz und ½ TL Zimt mischen. Den Mix in den Amaranth rühren und ca. 2 Min. mitköcheln lassen. Die Puddingmasse im Topf lauwarm abkühlen lassen.
4. Die Sojasahne mit dem Handrührgerät leicht schaumig schlagen. Sahnefestiger einstreuen und weiterschlagen, bis die Sahne fest und schaumig ist. Die Schlagsahne unter die Puddingmasse heben. Den Pudding in vier Gläser füllen und den Obstsalat darauf anrichten.