Rezept

Veganer Bananen-Dattel-Pudding

Ein Rezept von Veganer Bananen-Dattel-Pudding, am 03.06.2025

Zutaten

1 Stück	Vanilleschote
80 g	Mandelmus (ersatzweise Cashewmus)
4 TL	Flohsamenschalen (Bioladen)
2 EL	Walnusskerne
	Zimtpulver
3 Stück	Bananen
2 EL	Dattelpaste (40 g, siehe Rezept-Tipp unten; ersatzweise Ahornsirup)
1 TL	Zimtpulver
1 EL	Ahornsirup
4 Stück	Twist-off-Gläser (à ca. 150 ml Inhalt, sterilisiert)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. 2 Bananen schälen und in grobe Stücke teilen. Alle Zutaten mit 400 ml Wasser in einen Stand-mixer geben oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Masse auf vier Gläser verteilen, verschließen und ca. 20 Min. im Kühlschrank quellen lassen.

---

2. Inzwischen die Walnusskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Die übrige Banane schälen, in Scheiben schneiden und auf dem Pudding verteilen. Mit den gehackten Nüssen bestreuen, mit Ahorn-sirup beträufeln und mit Zimtpulver bestäuben.