

Schoko-Kokos-Pudding

Zutaten (für 2 Personen):

- 150 g Seidentofu
- 100 g Kokosmilch
- 25 g schwach entöltes Kakaopulver
- 1 TL Instant-Kaffeepulver
- 0,2 TL Vanille-Pulver
- 10 g Zucker

Seidentofu und Kokosmilch in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Dann Kakao, Kaffee, Vanille und Zucker dazugeben und weiter pürieren, bis alles gründlich vermischt ist.

Pudding in kleine Schüsseln oder Gläser füllen und mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren nach Belieben mit Kokos-Chips und essbaren Blüten (beispielsweise Stiefmütterchen oder Veilchen) garnieren.

Tipp:

Seidentofu eignet sich hervorragend für vegetarische und vegane Desserts. Anders als normaler Tofu wird er nicht gepresst. Daher ist besonders weich und erinnert schon pur in seiner Konsistenz an Pudding.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen