



Bild: Himbeerpudding

Mecklenburger-Puddingakademie
von [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de)



Imprint:

V. i. S. d. P.: Marcus Petersen-Clausen, Kirchweg 2, 30900 Mellendorf/Wedemark (DE) - Tel.: +49 179 6162 178

Dieses Dokument ist lizenziert unter Creative Common Lizenz BY-SA 3.0.

(c) 2022 Marcus Petersen-Clausen

(c) 2022 Köche-Nord.de

Downloadlink: <https://köche-nord.de/mecklenburg-vorpommern-kochbuecher.html>

Vorwort:

Sehr geehrte User von Köche-Nord.de!

Am Tag der Veröffentlichung dieses PDF-Buches war wider einmal der Tag der deutschen Einheit. Da ich aus dem hohen Norden komme (Flensburg) und mir dieser Feiertag im Gegensatz zu unseren religiösen Feiertagen ziemlich egal ist, möchte ich in diesem „Mecklenburger Pudding - Akademie – Kochbuch“ auch mal an unsere ausländischen Freunde und Mitbewohner denken und habe auf den Seiten 178-179 eine Liste veröffentlicht in dem alle Feiertage in Norddeutschland aufgelistet sind.

Sicher kennen Sie als deutscher die Feiertage auswendig oder? Ich würde mich freuen wenn Sie die in diesem kostenlosem Kochbuch mit veröffentlichte Liste eventuell Ihren ausländischen Arbeitskolleg*in weiter geben könnten, auf das er/sie nicht mehr beim nächsten Feiertag mit seinen Freunden vor der Tür steht oder einen leeren Kühlschrank hat nur weil Deutschland wieder einen Feiertag hat.

Ansonsten wünsche ich Ihnen einen schönen Feiertag,
viel Spaß beim nachkochen und genießen der Puddingrezepten
für Mecklenburg Vorpommern und freundliche Grüße

Marcus Petersen-Clausen
www.köche-nord.de

Inhalt:

A Seite: 03-18
B Seite: 19-36
C Seite: 30-37
D Seite: 38-41
E Seite: 42-44

F Seite: 45-50
G Seite: 51-55
H Seite: 57-66
I Seite: 67-69
J Seite: 70-71

K Seite: 72-82
L Seite: 83-85
M Seite: 86-102
N Seite: 103-105
O Seite: 106-111

Inhalt:

P Seite: 112-122
Q Seite: 123-124
R Seite: 125-127
S Seite: 128-145
T Seite: 146-147

U Seite: 148-159
V Seite: 150-155
W Seite: 156-168
Y Seite: 169-170
Z Seite: 171-174

Index Seite: 175-179
Feiertage in Norddeutschland Seite: 179-180

Ahorn-Caramel-Creme

Menge: 2 Portionen

21 Gramm Ei-Ersatz (RUF)
100 Milliliter Mineralwasser
70 Gramm Ahornsirup
300 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Hafermilch, Mandelmilch oder Reismilch)
1 Vanilleschote
1/2 Esslöffel Zitronenschale; von einer frischen Zitrone

Für Die Förmchen

100 Gramm Ahornsirup; auf 2/3 eingekocht
Erdnussöl zum Ausstreichen

Dekoration

100 Gramm Schlagfix
120 Gramm Himbeeren
Pfefferminze oder Melisse, frische Blätter zum Dekorieren

Geben Sie als erstes den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und mischen Sie ihn dann mit dem Mineralwasser (das geht am besten mit einer Gabel).

Dann fetten Sie ein die Puddingförmchen (oder ersatzweise eine Kaffeetassen) mit ein wenig Erdnussöl ein und füllen danach den reduzierten Ahornsirup auf die Förmchen. Nebenbei heizen Sie bitte den Backofen auf 110 Grad Celsius vor. Dann geben das Gemisch in eine große Schüssel und vermischen es gut mit dem Ahornsirup gut.

Nun schneiden Sie die Vanilleschote mit einem kleinem Küchenmesser (Gemüsemesser) ein und kratzen das Mark der Schote aus. Außerdem spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken etwas Schale (1/2 Esslöffel reicht) mit einem Zestenreißer ab.

Anschließend geben Sie die aufgeschlitzte Vanilleschote, das Mark, die Zitronenschale und die pflanzliche Milch in einen Kochtopf und erhitzen die Zutaten auf etwa 80 Grad Celsius.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Fortsetzung:

Ahorn-Caramel-Creme

Wenn die pflanzliche Milch heiß ist gießen Sie sie zu der Eier-Ersatz-Ahornsirup-Masse in die Schüssel und verschlagen die Zutaten gut damit einem Schneebesen. Anschließend gießen Sie die Flüssigkeit durch ein feines Sieb in eine weitere Schüssel (abseihen) und geben die anschließend mit einem Schöpflöffel auf die Ahornsirupschicht in den Förmchen.

Danach geben Sie die Förmchen in eine Auflaufform, füllen die Form mit Wasser (Wasserbad) und schieben die Form dann in den Backofen. Jetzt garen Sie die Creme im Backofen (im Backofen im Wasserbad pochieren) etwa 60 Minuten.

Während die Creme backt geben bitte Sie die Himbeeren in ein Sieb, tauchen es in eine Schüssel mit kaltem Wasser, heben das Sieb wieder raus und lassen die Himbeeren gut abtropfen.

Nach der angegebenen Zeit hohlen Sie die Auflaufform aus dem Backofen, lassen den Caramel-Pudding gut auskühlen und stürzen den Förmcheninhalt auf kleine Dessertteller.

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen den Pudding mit ein bisschen drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

Dann legen Sie für die Dekoration die schönsten Himbeeren beiseite, rühren die restlichen Himbeeren in einer Schüssel mit dem Schlagfix und eventuell noch etwas Ahornsirup glatt und streichen das Gemisch noch einmal durch ein Sieb. Danach geben Sie die gestürzten Caramel-puddings in die Mitte der Dessertteller, verteilen die Himbeeren daneben, gießen die vegane Himbeer-Sahne auf die Himbeeren und dekorieren die Teller mit Pfefferminz- oder Melissen-Blättern aus bevor Sie die Creme Ihren Gästen servieren.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Alkoholisierte Wackelpudding-Orangen

Menge: 2 Portionen

500 Milliliter Wasser
500 Milliliter Wodka
2 Pakete Götterspeise
200 Gramm braunen Zucker
2 Orangen

Außerdem:

eventuell 1 kleiner Schuss Blue Curaçao
eventuell ein paar kleine Orangenstückchen (von einer Orange)

Hinweis!

Der Alkoholgehalt dieses Wackelpuddings ist nicht zu unterschätzen. Das Rezept ist auf die Menge Götterspeisepulver für 500 Milliliter Wasser abgestimmt. Sie können das Verhältnis von Alkohol zu Wasser natürlich nach eigenem Belieben variieren.

Halbieren Sie als erstes die Orangen und höhlen Sie die Hälften vorsichtig (mit Messer oder Esslöffel) aus. Dabei ist zu beachten, dass die Schale möglichst nicht durchstoßen werden sollte. Stellen Sie die Orangenschalen nun auf eine geeignete Unterlage, die in Ihren Kühlschrank passt (zum Beispiel auf Eierbecher).

Dann bringen Sie zuerst die 500 Milliliter Wasser in einem Kochtopf zum Kochen. Anschließend geben Sie die Götterspeise und den Zucker unter ständigem Rühren mit einem Kochlöffel hinzu. Dabei rühren Sie die kochende Flüssigkeit so lange, bis der Zucker und das Pulver komplett aufgelöst ist. Nun ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und warten 60 Sekunden.

Anschließend geben Sie den Wodka unter Rühren hinzu. So verdampft der Alkohol nicht. Die flüssige Götterspeise sollte jetzt gleichmäßig gefärbt sein und es sollte sich natürlich nichts am Boden abgesetzt haben. Möchten Sie der Farbe einen bläulichen Stich verpassen, können Sie ein kleiner Schuss Blue Curaçao dazu geben. Auch ein paar kleine Orangenstückchen können Sie eventuell hinzugeben.

Danach füllen Sie den noch flüssigen Wackelpudding in die Orangenhälften und stellen Sie diese anschließend über Nacht in den Kühlschrank.

Am nächsten Tag sollte der Wackelpudding schön fest genug geworden sein. Sie können die Orangenhälften nun auf den Kopf stellen und der Wackelpudding bleibt haften.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Fortsetzung:

Alkoholisierte Wackelpudding-Orangen

Wenn der Wackelpudding fest ist, können Sie die Orangen (mit der Öffnung nach unten) auf ein Schneidebrett legen und vorsichtig mit einem großem möglichst scharfen Messer noch einmal vierteln, sodass schöne Wackelpudding-Orangen-Scheiben entstehen. Diese haben dann die perfekte Form für einen süßen und leicht verzehrbaren Imbiss, der es in sich hat!

Da das Auge bekanntlich mitisst, können Sie übrigens mit den Orangenscheiben beliebig dekorieren. Ein Tablett eignet sich sehr gut als Unterlage. Streuen Sie vorher etwas Zucker auf das Tablett, haben die Orangenscheibchen besseren Halt, und wenn Sie von Ihnen naschen, gibt Ihnen der an den Schalen klebende Zucker dem Ganzen noch das gewisse Etwas!

Statt Wodka können Sie selbstverständlich auch hervorragend Rum für die Zubereitung verwenden!

Unser Tipp (zum Beispiel zu Halloween):

Als wir rote Götterspeise mit Rum und einem ordentlichen Schuss Blue Curaçao zubereitet habe, wurde das Ergebnis beinahe schwarz. In eine Schale gefüllt und mit einem Esslöffel etwas zerkleinert, sieht das Ergebnis beinahe wie Kaviar aus.

Weiterer Tipp:

Geben Sie hiervon einige Teelöffel in ein Glas Cola, steigt der Wackelpudding nach kurzer Zeit auf und schwimmt an der Oberfläche. Beim Trinken gelangen natürlich kleine Wackelpuddingstückchen in den Mund, und wenn Sie sie mit der Zunge zerdrücken, ergibt sich ein hervorragender Rum-Cola-Geschmack!

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Amaretti-Pudding auf Aprikosen-Sauce

Menge: 4 Portionen

90 Gramm Amaretti; gerieben
2 Esslöffel Dörr-Aprikosen
3 Esslöffel Amaretto
50 Gramm Margarine; weich (1)
25 Gramm braunen Zucker (1)
1/2 Esslöffel Abgeriebene Orangenschale (von einer Orange)
1/2 Esslöffel Abgeriebene Zitronenschale (von einer Zitrone)
1 Prise Tafelsalz
20 Gramm Mandeln (gerieben)
25 Gramm braunen Zucker (2)
14 Gramm Ei-Ersatz
100 Milliliter Mineralwasser

Sauce:

80 Gramm Dörr-Aprikosen
2 Esslöffel braunen Zucker
2 Esslöffel Zitronensaft
2 Deziliter Wasser
3 Esslöffel Aprikosen-Brandy
2 Esslöffel Mandelstifte

Zum Garnieren:

ein paar Pfefferminzblätter

Für die Pudding formen:

1 Esslöffel Margarine (2)
etwas braunen Zucker
1 Stück Küchenpapier

Außerdem:

1 Blatt Küchenpapier

Geben Sie die Margarine (2) in die Puddingformen und verteilen Sie sie mit dem Küchenpapier in den Formen. Dann zuckern Sie die Margarine in den Formen mit etwas braunen Zucker aus. Außerdem spülen Sie die Orange und die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz trocken und reiben von den Früchten jeweils 1/2 Esslöffel Schale mit einem Zestenreißer ab.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Fortsetzung:

Amaretti-Pudding auf Aprikosen-Sauce

Danach spülen Sie die Aprikosen mit kaltem Wasser ab, reiben sie auch kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken, befreien die Aprikosen mit einem kleinem Küchenmesser (Gemüsemesser) von den Kernen und schneiden das Fruchtfleisch danach in Würfel.

Anschließend geben Sie die Aprikosenwürfel mit dem Amaretto in einen Topf, vermischen die Zutaten kurz mit einem Kochlöffel und lassen sie bei mittlerer Hitze aufkochen. Wenn der Topfinhalt kocht rühren Sie den braunen Zucker mit der Margarine (1), der Orangenschale und dem Tafelsalz sowie der Zitronenschale mit einem Schneebesen schaumig.

Dann schlagen Sie den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten). Anschließend mischen Sie den Ei-Ersatz, die Aprikosenwürfel samt Einkochflüssigkeit, die Amaretti-brösel und die geriebenen Mandeln unter die Margarine-Masse.

Nun füllen Sie die Masse in die Puddingformen, füllen eine Auflaufform mit etwas Leitungswasser, geben die Puddingformen in die Auflaufformen und backen den Pudding im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad Celsius im Wasserbad etwa 20 bis 25 Minuten backen.

Während der Backzeit bereiten Sie bitte die Sauce zu:

Dafür geben Sie die Aprikosen zusammen mit dem Zitronensaft, dem braunen Zucker (2) mit 2 Esslöffel Wasser in einen Topf und bringen den Topfinhalt zum kochen bis die Aprikosen weich sind. Dann pürieren Sie den Topfinhalt mit einem Pürierstab, gießen die Sauce durch ein Sieb (passieren) und mischen den Aprikosen-Brandy und die Mandelstifte unter.

Nebenbei spülen Sie die Pfefferminzblätter bitte mit kaltem Wasser ab und lassen sie auf dem Küchenpapier gut abtropfen.

Danach stürzen Sie den Pudding auf einen flachen Teller:

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen den Pudding mit ein bisschen drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

Jetzt verteilen Sie die Amaretti-Puddings auf vier flache Dessertteller und umgießen sie mit einem Saucen-Spiegel (dafür gießen Sie die Sauce in einen Litermaß und umgießen die Puddings damit) und garnieren die Amaretti-Puddings mit Pfefferminzblätter aus. Anschließend servieren Sie die Puddings Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Ambrosia-Pudding

Menge: 3 Portionen

250 Gramm pflanzlichen Joghurt, nach Wahl
200 Milliliter Schlagfix
300 Gramm Beeren, Tiefkühlbeeren, zum Beispiel Waldbeeren, Himbeeren
1/2 Beutel Marshmallows, Mini
1/2 Paket Schokolade (Schokotropfchen)
1 mittel-große Banane

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Am besten bereiten Sie diesen Pudding einen Tag vorher zu.

Geben Sie den Schlagfix in eine Schüssel und schlagen Sie ihn mit einem Schneebesen oder einem Handrührgerät steif bevor Sie den Schlagfix mit einem Kochlöffel unter den pflanzlichen Joghurt ziehen. Dann ziehen Sie die Bananen ab und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser klein. Danach mischen Sie die Bananenstücke mit den Beeren und den Schokotropfchen unter die vegane Sahne-Joghurt-Mischung, decken die Schüssel mit der Folie ab und stellen den Pudding in den Kühlschrank.

Kurz vor dem Servieren nehmen Sie die Schüssel aus dem Kühlschrank, entfernen die Folie und heben die Marshmallows erst mit dem Kochlöffel unter (wenn Sie die Marshmallows vorher untermischen lösen diese sich "in Luft" auf).

Zum Schluss füllen Sie den Pudding mit einer kleinen Schöpfkelle in kleine Dessertschalen und servieren ihn Ihren Gästen als Nachspeise.

Unser Tipp:

Sie können natürlich auch klein geschnittene große Marshmallows verwendet, diese geben Sie bitte vor dem Scheiden in das Gefrierfach und frosten sie an (dann geht das schneiden einfacher).

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Ananas-Pudding "verkehrt herum"

Menge: 1 Portion

10 Gramm Margarine; zerlassen (1)
1 Esslöffel Kokosraspeln
1/4 Tasse braunen Zucker (1)
440 Gramm Ananasstücke aus der Dose (abgetropft)
90 Gramm Margarine (2)
1/2 Tasse Zucker, sehr fein (2)
14 Gramm Ei-Ersatz
100 Milliliter Mineralwasser
1 Esslöffel Vanille-Essenz
1 Tasse weißes Mehl
mit 1 Esslöffel Backpulver vermischt
1/3 Tasse Kokosmilch

Außerdem:

1 Zahnstocher

Heizen Sie als erstes den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor. Nebenbei geben Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren ihn mit einer Gabel mit dem Mineralwasser.

Dann pinseln Sie eine Springform (20 Zentimeter) mit der zerlassenen Margarine (1) aus und bestreuen die Margarine mit den Kokosraspeln und dem braunem Zucker (1). Anschließend halbieren Sie die Ananasstücke und ordnen sie auf den Kokosraspeln an.

Nebenbei sieben Sie das Mehl in eine Schüssel.

Nun rühren Sie in einer weiteren kleinen Schüssel die Margarine und den braunen Zucker (2) mit einem Schneebesen schaumig. Dann geben Sie nach und nach den Ei-Ersatz hinzu und rühren dabei sorgfältig mit dem Schneebesen. Anschließend geben Sie bitte den Vanille-Essenz dazu, verrühren die Zutaten nochmal kurz und geben die Mischung in eine große Schüssel. Nun heben Sie abwechselnd das gesiebte weiße Mehl und die Kokosmilch unter. Danach verrühren Sie den Schlüsselinhalt mit dem Schneebesen, bis die Mischung fast glatt ist. Dann geben Sie die Mischung vorsichtig in die Form und streichen die Oberfläche mit einer Teigschaber glatt.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Fortsetzung:

Ananas-Pudding "verkehrt herum"

Anschließend backen Sie den Pudding etwa 45 Minuten im vorgeheiztem Backofen, bis ein Zahnstocher bei der Nadelprobe sauber bleibt (das bedeutet das der Pudding überall gut durch gebacken ist). Dann lassen Sie den Pudding vor dem Stürzen auf einer Servierplatte etwa 5 Minuten in der Form abkühlen.

Danach stürzen Sie den Pudding auf einen flachen Teller:

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen den Pudding mit ein bisschen drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

Zum Schluss servieren Sie das Dessert eventuell mit Vanillesauce oder pflanzlicher Sahne Ihren Gästen.

Anmerkung:

Benutzen Sie für dieses Dessert bitte eine normale 26 Zentimeter große Springform.

Ananas-Pudding

Menge: 6 Portionen

2 Pakete Vanillepuddingpulver
1 Liter pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch, Mandelmilch, Sojamilch oder einen anderen Milchersatz)
4 Esslöffel braunen Zucker
200 Milliliter Schlagfix
1 Dose Ananasstücke
100 Gramm Mandelsplitter

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie die Dose Ananasstücke in ein Sieb und lassen Sie sie gut abtropfen (wenn Sie den Saft auffangen können Sie ihn zwischendurch trinken, den Ananassaft brauchen Sie für dieses Rezept nicht).

Danach bereiten Sie den Pudding nach der Packungsanleitung in einem Kochtopf zu, füllen ihn mit einer Schöpfkelle in eine Schüssel und decken den Pudding mit der Folie ab bevor Sie ihn abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit geben Sie den Schlagfix in eine weitere Schüssel und schlagen ihn bitte mit einem Handrührgerät oder einem Schneebesen steif.

Anschließend rühren Sie den abgekühlten Pudding mit einem Schneebesen gut durch und heben zuerst die Ananasstücke und dann den geschlagenen Schlagfix mit einem Schneebesen unter.

Danach geben Sie die Mandelsplitter in eine Pfanne und rösten sie kurz bei mittlerer Hitze an. Dann füllen Sie den Pudding mit einer kleinen Schöpfkelle in kleine Dessertschalen und geben anschließend die angerösteten Mandelsplitte über den Pudding bevor Sie die Puddingcreme Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert servieren.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Apfel-Orangenpudding auf Orangenfilets

Menge: 4 Portionen

250 Milliliter Orangensaft, frisch gepresst

1/2 Apfel (Boskop)

200 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Hafermilch, Mandelmilch oder andere pflanzliche Milch)

40 Gramm Speisestärke

2 Esslöffel braunen Zucker

1 Paket Vanillezucker

1 große Orange

Entfernen Sie die Schale der Orange mit einem großen Küchenmesser und schneiden Sie die Filets heraus. Dann schälen Sie den Apfel, entfernen das Kerngehäuse und reiben den Apfel auf einer Küchenreibe in eine Schüssel.

Danach vermischen Sie den Orangensaft in einem Kochtopf mit einem Schneebesen mit der pflanzlichen Milch, der Speisestärke, dem braunen Zucker und dem Vanillezucker. Anschließend bringen Sie die Orangensaft-Milchmischung im Topf bei großer Hitze unter ständigem Rühren zum Kochen. Wenn die Mischung kocht rühren Sie bitte sofort den geriebenen Apfel mit einem Kochlöffel unter. Nach dem Kochen ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen den Pudding etwas auskühlen.

Während des Auskühlens spülen Sie ein paar kleine Dessertschalen mit kaltem Wasser aus und füllen dann den abgekühlte Pudding mit einer kleinen Schöpfkelle in die Schalen. Danach geben Sie die Schälchen für etwa 3 - 4 Stunden zum fest werden in den Kühlschrank.

Wenn der Pudding fest ist legen Sie die Orangenfilets auf einen Teller und stürzen den Pudding darauf (siehe Tipps). Anschließend können Sie den Apfel-Orangenpudding Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert servieren.

Unsere Tipps:

Sie können auch erst die Orangenfilets in Gläser füllen und dann den Pudding oben drüber geben (so können Sie den Apfel-Orangenpudding sofort servieren). Wenn Sie Ihren Pudding nicht stürzen möchte und die Filets nur oben drauf geben, können Sie 5 Gramm weniger Speisestärke nehmen, dann wird der Apfel-Orangenpudding cremiger.

Stürzen:

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen den Pudding mit ein bisschen drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Apfel-Vanille-Pudding

Menge: 5 Portionen

1 Becher Schlagfix
250 Gramm Sojajoghurt (Joghurtalternative), Vanillegeschmack
160 Gramm Spekulatius
1 Beutel Sahnesteif
150 Gramm Apfelmus ohne Zucker, oder Äpfel selbst einkochen
1 Apfel (Boskop)
1 Teelöffel Lebkuchengewürz, je nach Geschmack auch mehr oder weniger
3 Tropfen Bittermandelaroma
80 Gramm Walnüsse, gehackt oder auch Haselnüsse, Mandeln
25 Rosinen
etwas Rum
1 Schuss Zitronensaft (instand)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie zunächst die Rosinen für mindestens 120 Minuten in eine Schüssel und tränken Sie sie mit Rum.

Danach schlagen Sie den Schlagfix mit einem Handrührgerät steif und stellen ihn kurz im Kühlschrank kalt.

Nun messen Sie den Sojajoghurt ab und rühren ihn kurz mit einem Schneebesen durch. Sobald der Schlagfix gut durch gekühlt ist, heben Sie den Sojajoghurt vorsichtig mit einem Kochlöffel unter, decken die Mischung mit der Folie ab und stellen sie wieder im Kühlschrank kalt.

Anschließend schälen Sie den Apfel, entkernen ihn und schneiden den Apfel in kleine Stückchen. Danach mischen Sie die Apfelstücke in einer Schüssel mit dem Apfelmus. Danach mengen Sie das Lebkuchengewürz, ein Teelöffel Zitronensaft, ein wenig Bittermandelaroma und gehackte Walnüsse unter. Dann geben Sie noch die Rumrosinen hinzu und mischen die Zutaten noch einmal gut mit einem Kochlöffel durch.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Fortsetzung:

Apfel-Vanille-Pudding

Danach zerbröseln Sie den Spekulatius mit einem großem Küchenmesser.

Zum Anrichten geben Sie zunächst bitte etwas Spekulatiusbrösel in Dessertgläser, schichten darauf dann ein wenig von der Vanillejoghurt-Sahne-Mischung und geben darauf etwa einen Teelöffel der Apfelmischung. Diese Vorgänge wiederholen Sie bitte, bis das Glas voll ist und enden mit der Vanillejoghurt-Sahne-Mischung. Das Dessert decken Sie dann wieder bis zum Servieren mit der Folie ab in stellen es in den Kühlschrank (etwa 1 bis 4 Stunden sind hier gut).

Dekorieren können Sie zum Beispiel mit Spekulatiusbröseln, braunem Zucker, gehackten Walnüssen, Mandelblättchen oder kleinen Apfelstückchen.

Unser Tipp:

Die Zutaten lassen sich natürlich je nach Geschmack austauschen oder verändern.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Armarena Kirschen selbstgemacht

Menge: 4 Portionen

1 Glas Schattenmorellen oder Sauerkirschen,
60 Milliliter Amaretto (alkoholfrei Bittermandelaroma)
375 Gramm Zucker
Saft von 1/2 Zitrone

Lassen Sie die Kirschen in einem Sieb gut abtropfen. Dann geben Sie die Kirschen mit dem Zucker in einen Topf und lassen den Zucker bei mittlerer Hitze schmelzen. Dabei rühren Sie bitte nicht zu stark damit die Kirschen nicht kaputt gehen. Danach lassen Sie die Zutaten etwa 5 Minuten köcheln. Anschließend fügen Sie Amaretto ODER Bittermandelaroma und Zitronensaft hinzu und lassen den Sirup für etwa 20 Minuten köcheln (je nach gewünschter Zähflüssigkeit des Sirups).

Zum Schluss füllen Sie die noch heiße Masse in sterilisierte Gläser und verschließen sie.

Unser Tipp:

Dieser Sirup ist bei kühler, dunkler Lagerung halten die Kirschen bis zu 1 Jahr. Ein geöffnetes Glas etwa 3-4 Tage.

Wer ist gefährdet für eine Glücksspielsucht?

<https://www.check-dein-spiel.de/>



Am 28. September 2022 ist der Aktionstag Glücksspielsucht. Der Jahrestag erinnert daran, dass Glücksspiele nicht harmlos sind. Manche Menschen treibt die Glücksspielsucht in den finanziellen Ruin. Wer ist besonders gefährdet?

Telefonberatung
0800 - 1 37 27 00
(kostenlos und anonym)

Kann ein bisschen Zocken gefährlich sein? Glücksspiele locken mit Nervenkitzel und der Aussicht auf einen Gewinn. Doch das Glück kommt selten. Meistens verlieren Spielerinnen und Spieler. Das hält manche Menschen nicht davon ab, immer mehr Geld zu verspielen. Wer ist gefährdet? Eine Studie liefert Antworten:

(unbezahlte Werbung)

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Avocado-Pudding

Menge: 1 Portion

3 Orangen
1 Teelöffel (gehäuft) Agar Agar
80 Gramm Agavendicksaft
300 Gramm Sojajoghurt
2 Avocados
1 Prise Zimt

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Für die Familie: Vollwertkost

Halbieren Sie als erstes die Orangen und pressen Sie den Saft von 1/2 Orangen in eine kleine Schüssel. Dann geben Sie die Agar Agar in einen großem Kochtopf und kochen sie mit 50 Milliliter Wasser 2 Minuten auf (siehe Tipps). Danach geben Sie bitte Löffelweise den Orangensaft mit in den Kochtopf und lösen außerdem den Agavendicksaft darin.

Anschließend halbieren Sie die Avocados, ziehen die Haut mit einem Gemüsemesser ab, entfernen den Kern der Avocados und schneiden das Fruchtfleisch mit einem großen Küchenmesser etwas kleiner. Danach geben Sie den Sojajoghurt in eine Schüssel und fügen den Sojajogurt dazu. Nun pürieren Sie den Schlüsselinhalt mit einem Pürierstab sehr fein und ziehen die Zutaten mit einem Kochlöffel unter den Orangensaft bevor Sie den Topfinhalt mit Zimt würzen und mit einem Kochlöffel gut umrühren.

Dann spülen Sie eine Puddingform mit kaltem Wasser aus, füllen die Masse mit einer Schöpfkelle ein, decken die Form mit der Folie ab und stellen sie etwa 6 Stunden in den Kühlschrank.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Fortsetzung:

Avocado-Pudding

Danach schälen Sie die übrigen Orangen mit einem großen Küchenmesser bis aufs Fruchtfleisch ab und schneiden sie quer in dünne halbe Scheiben. Anschließend stürzen Sie den Pudding auf eine Platte (siehe Tipp) und umlegen ihn mit den Orangenscheiben.

Zum Schluss servieren Sie Ihren Gästen den Avocado-Pudding zum Beispiel als Dessert.

Unsere Tipps:

Falls Ihre Kinder keine Avocados mögen, pürieren Sie statt dessen bitte zwei reife Bananen mit 2 Esslöffel Zitronensaft und halb soviel Agavendicksaft. Der Pudding wird dann übrigens schön gelb, wenn Sie ihn mit Safran (vorher in etwas Wasser aufgelöst) einfärben.

Agar Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgekocht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzliche Milch, pflanzlicher Sahne) in einem Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

Stürzen:

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen den Pudding mit ein bisschen drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Bananen-Hirse-Pudding

Menge: 3 Portionen

600 Milliliter Wasser, Menge anpassen
150 Gramm Hirse; feingemahlen
3 Bananen (eventuell 1/3 mehr)
1 Esslöffel Rübensirup
2 Teelöffel Acerola-Pulver
1/2 Teelöffel Naturvanille
250 Gramm Schlagfix
1/4 Teelöffel Zimt

Ziehen Sie als erstes die Bananen ab und pürieren Sie sie mit einem Pürierstab. Danach geben Sie den Schlagfix in eine Schüssel und schlagen ihn mit einem Küchengerät steif.

Dann geben Sie das Wasser in einen Kochtopf und bringen Sie es auf einer Kochstelle zum Kochen. Danach rühren Sie die gemahlene Hirse in etwas Wasser glatt und rühren diese Masse mit dem Schneebesen in das kochende Wasser ein. Anschließend geben Sie den Sirup dazu und ziehen den Kochtopf zum Erkalten von der Kochstelle. Wenn der Brei erkaltet ist heben Sie die pürierten Bananen, das Acerolapulver, die Naturvanille und die geschlagene Schlagfix vorsichtig mit einem Kochlöffel unter.

Nun füllen Sie den Pudding in eine Glasschüssel und bestreuen ihn mit etwas Zimt. Zum Dekorieren ist Ihrer Phantasie natürlich keine Grenzen gesetzt.

Da eignen sich unserer Meinung nach zum Beispiel Chufas-Nüssli, gebräunte Mandelblättchen, gerösteter Sesam, Carobpulver, Rosinen, Melonenscheiben und so weiter. Diese Zutaten können Sie nach Belieben auch in den Hirse-Pudding einrühren.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Bananen-Vanille-Pudding

Menge: 4 Portionen

3 Bananen

2 Pakete Vanillepuddingpulver

500 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Hafermilch, Mandelmilch oder andere pflanzliche Milch)

1 Teelöffel Zimt oder ein paar Schokostreusel

Schälen Sie die Bananen, geben Sie sie in eine Schüssel und mixen Sie die Bananen mit 200 Milliliter pflanzlicher Milch mit einem Pürierstab oder einem Mixer glatt. Dann geben Sie das Bananenmus in einen Kochtopf und erhitzen es bei mittlerer Hitze auf einer Kochstelle.

Nebenbei verrühren Sie das Puddingpulver mit der restlichen pflanzlichen Milch, geben den Pudding dann zur Bananenmilch und lassen den Topfinhalt kurz aufkochen. Zwischendurch würzen Sie den Pudding bitte noch mit 1 Teelöffel Zimt oder ein paar Schokosträuseln.

Anschließend füllen Sie den Bananen-Vanille-Pudding mit einer kleinen Schöpfkelle in kleine Dessertschalen und servieren ihn Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Warm oder kalt, mit Zimt oder Schokostreusel bestreut servieren!

Beeren im Wackelpudding

Menge: 1 Portion

1 Teelöffel Agar Agar
250 Milliliter Johannisbeersaft, rot
250 Milliliter Wasser
1 Esslöffel Zitronenschale von einer halben Zitrone
150 Gramm brauner Zucker
200 Gramm Erdbeeren
200 Gramm Himbeeren
200 Gramm Brombeeren
200 Gramm Heidelbeeren
125 Gramm Schlagfix
1 Esslöffel brauner Zucker

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie die Erdbeeren in ein Sieb, tauchen Sie es in eine Schale mit kaltem Wasser, heben Sie das Sieb aus dem Wasser und füllen Sie die Erdbeeren in eine weitere Schale bevor Sie sie entstielen. Dann geben Sie die Himbeeren in das Sieb, tauchen sie auch in die Schüssel mit Wasser und geben die Himbeeren danach zu den Erdbeeren in die Schüssel. Nun geben Sie die Heidelbeeren in das Sieb, tauchen es auch in das Wasser, heben das Sieb aus dem Wasser und geben die Heidelbeeren zu den anderen Beeren.

Dann geben Sie den Agar Agar in einem Kochtopf mit etwas Wasser und lassen Sie den Topfinhalt aufkochen (siehe Tipps). Anschließend rühren Sie mit einem Kochlöffel langsam 250 Milliliter Saft, 250 Milliliter Wasser, Zitronenschale und Zucker ein und erhitzen die Zutaten, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Danach entfernen Sie die Zitronenschale mit einer Schaumkelle. Nun stellen Sie den Kochtopf in ein kaltes Wasserbad, bis die Masse dicklich wird.

Während die Masse abkühlt legen Sie ein paar Beeren für die Dekoration bei Seite. Die restlichen Früchte rühren Sie mit einem Kochlöffel durch den dicklichen Wackelpudding.

Danach spülen Sie eine Schale mit kaltem Wasser aus und füllen den Frucht-wackelpudding hinein. Dann decken Sie die Schale mit der Folie ab und lassen den Wackelpudding im Kühlschrank etwa 6 Stunden fest werden.

Fortsetzung:

Beeren im Wackelpudding

Zwischendurch geben Sie den Schlagfix mit dem Zucker in eine weitere Schüssel und schlagen den Schlagfix mit einem Küchengerät steif. Dann füllen Sie den Schlagfix in einen Spritzbeutel mit Sterntülle. Danach nehmen Sie den Wackelpudding aus dem Kühlschrank, stürzen ihn auf eine Platte (siehe Tipps) und garnieren den Wackelpudding mit Sahnetupfern und den übrigen Beeren.

Unsere Tipps:

Agar Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgekocht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzliche Milch, pflanzlicher Sahne) in einem Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

Stürzen:

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen den Pudding mit ein bisschen drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Belgischer Brotpudding

Menge: 4 Portionen

150 Gramm Weißbrot
100 Gramm braunen Zucker
125 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch, Hafermilch, Sojamilch oder einen anderen Milchersatz)
1/2 Teelöffel Zimt
1/2 Beutel Vanillezucker, Bourbon- (oder das Mark einer Vanilleschote)
1/2 Beutel Vanillepuddingpulver
16 Gramm Ei-Ersatz
70 Milliliter Mineralwasser
1 Esslöffel Margarine, für die Form

Heizen Sie nebenbei schon mal den Backofen auf 200 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Dann geben Sie die pflanzliche Milch mit dem braunen Zucker, dem Vanillezucker und dem Zimt in einen kleinen Topf und erwärmen die Zutaten bei mittlerer Hitze auf einer Kochstelle. Danach schneiden Sie das Weißbrot mit einem Brotmesser klein, geben es in eine Schüssel und gießen den Topfinhalt über das Brot (wenn Sie es besonders fein haben möchte, schneiden Sie auch die Kruste vom Weißbrot ab). Anschließend verrühren Sie die Zutaten in der Schüssel gut mit einem Schneebesen bis das Brot die Flüssigkeit aufgenommen hat und breiig geworden ist. Dann streuen Sie den Inhalt einer Tüte Vanillepudding in die Schüssel und rühren ihn gleichmäßig mit dem Schneebesen unter.

Nun geben Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel, verrühren ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten) und rühren den angerührten Ei-Ersatz ebenfalls unter die Zutaten in der Schüssel.

Anschließend fetten Sie eine mittelgroße Auflaufform oder eine Springform mit der Margarine ein und füllen die Form mit dem Teig aus der Schüssel bevor Sie den Teig mit einem Tortenspachtel glatt streichen.

Dann stellen Sie die Form in den heißen Backofen und reduzieren die Temperatur auf 180 Grad Celsius bevor Sie den Brotpudding etwa 45 Minuten goldgelb und gar backen. Zum Schluss hohlen Sie den Brotpudding aus dem Backofen, lassen ihn etwas auskühlen, geben den Pudding auf Dessertteller und servieren ihn Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Unsere Tipp:

Der Brotpudding schmeckt unseren Gästen besonders gut mit Vanilleeis und Kirschen. Er lässt sich übrigens gut in stabile Stücke schneiden und dann servieren. Im Original ist die Zuckermenge noch um 50 Gramm höher. Wir haben sie für unsere Version etwas reduziert und finden den Pudding immer noch süß genug.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Bionade-Wackelpudding

Menge: 3 Portionen

1 kleine Flasche Bionade nach Wahl, am Besten Holunder
3 Esslöffel braunen Zucker
4 Esslöffel Limettensaft
1/2 Teelöffel Agar Agar
Wasser, kaltes zum Einweichen
125 Gramm Heidelbeeren
113 Milliliter Sojamilch
1 Esslöffel Limettenschale
1 Esslöffel Limettensaft
100 Milliliter Schlagfix
1/2 Paket Vanillezucker

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie den Agar Agar in einem Kochtopf mit Flüssigkeit und lassen Sie den Topfinhalt 2 Minuten aufkochen (siehe Tipp). Dann geben Sie die Bionade mit dem Zucker und dem Limettensaft hinzu und erwärmen die Zutaten. Nun füllen Sie die Heidelbeeren in ein Sieb, tauchen es in eine Schüssel mit kaltem Wasser, heben das Sieb wieder aus dem Wasser und lassen die Beeren über einer weiteren Schale gut abtropfen (das ist die schonendste Methode Beeren zu putzen).

Anschließend verteilen Sie die geputzten Beeren in 6 Förmchen oder Gläser und füllen sie mit der Bionademischung auf. Dann decken Sie die Förmchen/Gläser mit der Folie ab und stellen sie für mindestens 6 Stunden im Kühlschrank kühl.

Dann spülen Sie eine Limette mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und reiben die Schale mit einem Zestenreißer ab (sie benötigen etwa 1 Esslöffel Schale). Danach halbieren Sie die Limette und pressen bitte 1 Esslöffel Limettensaft aus. Anschließend verrühren Sie die Sojamilch mit einem Kochlöffel mit der Limettenschale und 2 Esslöffel Limettensaft in einer Schüssel.

Nun schlagen Sie den Schlagfix mit dem Vanillezucker steif und mischen ihn unter die Sojamilch. Zum Schluss richten Sie den Wackelpudding mit der Sojamilchcreme in kleinen Gläsern oder Förmchen an und servieren ihn Ihren Gästen als Dessert.

Unser Tipp:

Agar Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgekocht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzliche Milch, pflanzlicher Sahne) in einem Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Birnen - Pudding

Menge: 10 Liter

500 Gramm Birnen, (frisch oder aus der Dose)
150 Milliliter Wein, weiß, trocken (oder hellen Traubensaft)
20 Gramm Margarine
50 Gramm braunen Zucker
2 Messerspitzen Zimt
4 Esslöffel Schlagfix
21 Gramm Ei-Ersatz (RUF)
150 Milliliter Mineralwasser

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie als erstes den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren Sie es mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Dann schälen Sie die Birnen, befreien sie vom Kerngehäuse und schneiden die Birnen in feine Stücke. Danach geben Sie die Birnen mit dem Wein (oder hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen) und der Margarine in einen Kochtopf und kochen die Birnen gar. Anschließend gießen Sie den Topfinhalt durch ein Sieb, schmecken die Masse mit Zucker und Zimt ab und fügen den Schlagfix hinzu.

Nun geben Sie die Masse wieder in einen Kochtopf, fügen den Ei-Ersatz hinzu und verrühren den Pudding gut mit einem Schneebesen. Anschließend stellen Sie den Kochtopf wieder auf die Kochstelle und lassen den Pudding unter ständigen Rühren mit einem Schneebesen andicken lassen.

Zum Schluss füllen Sie den Birnen - Pudding in Portionsschälchen, decken die Schälchen mit der Folie ab und lassen den Pudding vor dem servieren im Kühlschrank erkalten.

Blutorangen - Pudding

Menge: 4 Portionen

250 Milliliter Saft, (Blutorangen-, am besten frisch gepresst)
250 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Hafermilch, Mandelmilch oder andere pflanzliche Milch)
2 Esslöffel, gehäuft Speisestärke
1 Esslöffel braunen Zucker (oder mehr wenn Sie es süßer haben möchten)

Geben Sie die pflanzliche Milch in einen Kochtopf und mischen Sie sie mit dem Blutorangensaft. Dann nehmen Sie etwa 100 Milliliter ab, stellen sie beiseite und erhitzen den Topfinhalt bei mittlerer Hitze. Nebenbei rühren Sie die Speisestärke und den braunen Zucker mit den 100 Milliliter Orangenflüssigkeit, bis keine Klumpen mehr übrig sind.

Sobald die Orangenmilch im Kochtopf beginnt zu kochen, geben Sie bitte die Stärkemischung hinzu verrühren den Topfinhalt kräftig mit einem Schneebesen, bis der Pudding dickflüssig wird. Anschließend ziehen Sie den Pudding von der Kochstelle und lassen ihn etwas auskühlen.

In der Zwischenzeit spülen Sie ein paar Dessertschalen mit kaltem Wasser aus. Wenn der Blutorangen - Pudding abgekühlt ist füllen Sie ihn bitte mit einer kleinen Schöpfkelle in die Schalen und servieren den Pudding Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Weißer Ring

Weisser Ring (vollständige Vereinsbezeichnung in Deutschland WEISSER RING – Gemeinnütziger Verein zur Unterstützung von Kriminalitätsopfern und zur Verhütung von Straftaten e. V.) ist eine in mehreren Ländern Europas tätige, jeweils eigenständige Hilfsorganisation für Kriminalitätsoffer und ihre Familien.

Wann hilft der WEISSE RING?

Der WEISSE RING hilft den Angehörigen vom Opfer. Dazu gehören Familie und Verwandte. Auch die Zeugen von Verbrechen und Nothelfer bekommen Hilfe.

"Den Mut zu haben, sich jemandem anzuvertrauen, ist der erste Schritt zur (Selbst-)Hilfe."

Ulla Heil, Opfer-Telefonberaterin

Opfer-Telefon: 116 006

<https://weisser-ring.de>

(unbezahlte Werbung)

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Blutorangen-Limetten-Pudding

Menge: 4 Portionen

1 kleine Limetten, Saft davon
350 Milliliter Saft (Blutorangen-)
250 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Hafermilch, Mandelmilch oder andere pflanzliche Milch)
1 1/2 Pakete Puddingpulver, Vanille
1 Paket Vanillezucker
1 Esslöffel braunen Zucker
1 Prise Zimt

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie das Puddingpulver in eine Schüssel und verrühren Sie es mit einem Schneebesen mit 6 Esslöffel von der pflanzlichen Milch, 3 Esslöffel vom Blutorangensaft, dem Saft der Limette, braunen dem Zucker, etwas Vanillezucker und dem Zimt gut, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.

Die restliche pflanzliche Milch und Blutorangensaft füllen Sie bitte in einen Kochtopf und bringen die beiden Zutaten zum Kochen bringen. Sobald die Mischung kocht, ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und geben das verrührte Puddingpulver unter ständigem Rühren langsam hinzu. Anschließend verrühren Sie den Topfinhalt nochmals gut mit einem Kochlöffel und lassen ihn noch mindestens einmal aufkochen bevor Sie den Kochtopf wieder von der Kochstelle ziehen und auskühlen lassen.

Danach spülen Sie ein paar kleine Dessertschalen mit kaltem Wasser aus, füllen den Blutorangen-Limetten-Pudding mit einer kleinen Schöpfkelle hinein, decken die Schälchen mit der Folie ab und stellen sie bis zum servieren in den Kühlschrank.

Zum Schluss dekorieren Sie den Pudding bitte noch mit einer Scheibe Blutorange und Limette und servieren den Pudding dann Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Brotpudding

Menge: 4 Portionen

75 Gramm Vollkornbrot
1/2 Tasse Rotwein
50 Gramm Rosinen
2 Esslöffel Rum
50 Gramm Margarine
50 Gramm braunen Zucker
21 Gramm Ei-Ersatz (RUF)
150 Milliliter Mineralwasser
50 Gramm Mandeln
1 Teelöffel Zimt
1 Zitrone - Schale davon
1 Spur Nelke

Geben Sie das Brot mit dem Rotwein in eine Schüssel und lassen Sie es gut durchziehen lassen.

Dann verschlagen Sie den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Danach vermischen Sie in einer weiteren Schüssel die Rosinen mit dem Rum und lassen sie gut durchziehen. Außerdem vermischen Sie die Margarine, den braunen Zucker und den Ei-Ersatz in einer dritten Schüssel. Anschließend vermischen Sie die Zutaten aus den drei Schüsseln mit den Mandeln und den Brotbröseln.

Jetzt spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem Küchentuch trocken und reiben die Schale mit einer Küchenreibe ab.

Danach heben Sie den Zimt, die Nelken und die abgeriebene Zitronenschale unter die Teigmasse und fügen die Rosinen hinzu.

Die Puddingmasse füllen Sie bitte in eine leicht mit Margarine eingefettete Puddingform mit Deckel und kochen sie im Wasserbad etwa 30 Minuten.

Zum Schluss füllen Sie den Pudding noch heiß in Dessertschalen und servieren ihn Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wir servieren dieses Dessert übrigens immer mit Himbeeren-Püree oder Erdbeeren-Püree.

Bunte Kinderpuddings

Menge: 6 kleine Portionen

* Für Babys und Kleinkinder

600 Milliliter Sojamilch (oder andere pflanzliche Milch)

2 Teelöffel Agar-Agar

80 Gramm Vollkorn - Grieß

20 Gramm Margarine

etwa 4 Bananen (500 Gramm Fruchtfleisch)

etwas Zitronensaft

alternativ:

4 Esslöffel Caro - Pulver

1 Teelöffel Kakaopulver

oder

1 Stückchen unbehandelte Zitronenschale

Außerdem:

4 Esslöffel Zitronensaft

sowie 1/2 Briefchen Safran

etwas Frischhaltefolie

Anmerkung:

Nachmittags bekommen Babys ab dem 7./8. Monat meistens einen Getreide-Obst-Brei. Die etwas größeren mögen natürlich etwas Süßes. Diese Puddings (Banane pur, Schoko oder Zitrone) sollen den Süßhunger stillen und auch mit den nötigen Nährstoffen versorgen.

Verrühren Sie für diesen Pudding die pflanzliche Milch in einem Kochtopf mit dem Agar-Agar. Dann bringen Sie die pflanzliche Milch zum Kochen bringen (siehe Tipp) und lassen den Grieß einrieseln. Nun lassen Sie den Topfinhalt etwa 2 Minuten köcheln, ziehen ihn dann von der Kochstelle und rühren die Margarine mit einem Kochlöffel ein.

Anschließend ziehen Sie die Bananen ab, schneiden sie in grobe Stücke, geben die Bananenstücke in eine Schüssel und pürieren sie mit etwas Zitronensaft und einem Pürierstab. Dann ziehen Sie die pürierten Bananen mit dem Kochlöffel unter die Grieß-Masse.

Fortsetzung:

Bunte Kinderpuddings

Nun schwenken Sie 6 Dessertschalen (a 150 Milliliter Inhalt) mit kaltem Wasser aus, füllen die Grieß-Masse ein und decken die Schälchen mit der Folie ab. Danach stellen Sie die Schalen über Nacht in den Kühlschrank und stürzen sie am nächsten Tag (siehe Tipps).

Unsere Tipps:

Für einen Zitronen-Pudding rühren Sie bitte Safran in die pflanzliche Milch, kochen die Zitronenschale mit, entfernen sie danach mit einer Schöpfkelle und pürieren die Bananen mit dem den Zitronensaft.

Für einen Schoko-Pudding rühren Sie beide Pulver in die pflanzliche Milch ein und kochen sie mit.

Die Puddings können Sie auch noch ein bisschen interessant servieren. Da gibt es verschiedene Pudding-Förmchen oder auch die Möglichkeit, den festen Pudding auf dem flachen Teller gestürzt ein wenig zu arrangieren und zu garnieren.

Agar Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgekocht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzliche Milch, pflanzlicher Sahne) in einem Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

Stürzen:

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen den Pudding mit ein bisschen drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Chia-Mango-Pudding

Menge: 4 Portionen

4 Esslöffel Chiasamen
400 Milliliter Mandelmilch (Mandeldrink)
2 Mangos, reif
etwas Agavendicksaft
ein paar Nüsse, zum Beispiel Cashews oder auch Mandeln

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Schneiden Sie zuerst die beiden Enden der Mangos ab, stellen Sie die Mangos dann auf ein Schneidebrett und schneiden Sie mit einem großen Küchenmesser die Schalen vom Fruchtfleisch. Danach befreien Sie das Fruchtfleisch der Mangos vom Kern und schneiden es grob klein bevor Sie das Fruchtfleisch kurz im Mixer pürieren, so dass eine einheitliche, dickflüssige Masse entsteht. Diese Masse verteilen Sie bitte gleichmäßig auf vier Gläser und stellen sie für 90 Minuten bis 2 Stunden in das Gefrierfach, bis die Mangomasse nicht mehr allzu fließfähig ist.

Anschließend geben Sie die Chiasamen eine Schüssel, fügen die Mandelmilch hinzu und verfeinern sie nach eigenem Belieben mit Agavendicksaft, Vanillezucker oder ähnlichem. Dann verrühren Sie die Flüssigkeit etwa 2 Minuten mit einem Schneebesen, bis die Samen beginnen zu quellen. Danach decken Sie die Mischung mit der Folie ab und sie für 30 Minuten in den Kühlschrank.

Nach der Ruhezeit geben Sie die Chia-Mischung auf die Mangomasse und stellen den Pudding mit der Folie abgedeckt für mindestens 4 Stunden, aber am besten über Nacht in den Kühlschrank. Erst danach entsteht eine schöne puddingartige Konsistenz.

Dann füllen Sie den Pudding mit einer kleine Schöpfkelle in Dessertschalen, garnieren die Schalen mit ein paar Nüssen und servieren den Chia-Mango-Pudding zum Schluss Ihren Gästen als Dessert.

Chia-Samen-Pudding mit Obst

Menge: 2 Portionen

2 Esslöffel, gehäuft Chiasamen
200 Milliliter Mandelmilch (oder eine andere pflanzliche Milch)
4 Teelöffel, gehäuft Leinsamen
4 Esslöffel Haferflocken
200 Gramm Sojajoghurt (oder eine andere Joghurtalternative)
etwas Obst
ein paar Nüsse
etwas Zimt

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Vermengen Sie am Vorabend die Chiasamen in einer Schüssel mit der Mandelmilch, den Leinsamen und den Haferflocken, decken Sie die Schüssel mit der Folie ab und stellen Sie sie über Nacht in den Kühlschrank.

Am nächsten Morgen spülen Sie das Obst nach Wahl mit kaltem Wasser ab, reiben es kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und schneiden das Obst klein bevor Sie es in eine weitere Schüssel geben. Dann vermengen Sie den die Zutaten aus der ersten Schüssel mit dem Joghurt und schütten beide Schüsseln zusammen. Anschließend geben Sie eventuell ein paar Nüsse hinzu, verrühren den Pudding und schmecken ihn mit etwas Zimt ab.

Unser Tipp:

Der Pudding lässt sich auch wunderbar mit Trockenfrüchten zubereiten.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Chia-Schokopudding

Menge: 4 Portionen

300 Milliliter Kokosmilch
4 Teelöffel Kokosblütenzucker
4 Teelöffel Kakaopulver
2 Teelöffel Mandelmus
8 Esslöffel Chiasamen

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie die Kokosmilch, den Kokosblütenzucker, den Kakaopulver und das Mandelmus in eine Schüssel und vermengen Sie die Zutaten gut mit einem Schneebesen. Dann rühren Sie die Chiasamen unter, decken die Schüssel mit der Folie ab und stellen sie in den Kühlschrank. Zwischendurch müssen Sie den Pudding bitte alle 15 Minuten mit einem Kochlöffel umrühren. Nach dem dritten Mal umrühren füllen Sie den Pudding in Dessertschalen und servieren ihn Ihren Gästen als Dessert.

Unser Tipp:

Als Deko machen wir oft noch Kokosraspel, Bananenscheiben, oder Mandelsplitter oben auf den Pudding.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Citronfromage, dänisch

Menge: 8 Portionen

1 Teelöffel, gestrichen, Agar Agar
44 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
300 Milliliter Mineralwasser
200 Gramm brauner Zucker
2 Zitronen, Saft und Schale
500 Milliliter Schlagfix

Geben Sie die Agar Agar in einen Kochtopf und lassen Sie sie 2 Minuten in 50 - 100 Milliliter Wasser aufkochen (siehe Tipp). Dann geben Sie den Ei-Ersatz und dem braunen Zucker mit dem Mineralwasser in eine Schüssel und verrühren die drei Zutaten (mit einer Gabel geht das am besten). Danach geben Sie dem Zitronensaft zu dem Ei-Ersatz und fügen auch die Zitronenschale hinzu. Außerdem füllen Sie den Schlagfix bitte in eine weitere Schüssel und schlagen ihn mit einem Schneebesen oder Handrührer steif bevor Sie den steifen Schlagfix vorsichtig mit einem Esslöffel unter die Eiermasse heben.

Zum Schluss füllen Sie das Dessert mit einer kleine Schöpfkelle in kalt ausgespülte Dessertschalen und dekorieren sie kurz vor dem Servieren mit einem Sahnetupfer. Zum Schluss servieren Sie die Citronfromage Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Unser Tipp:

Agar Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgekocht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzliche Milch, pflanzlicher Sahne) in einem Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

Cola - Zitrone - Wackelpudding

Menge: 2 Portionen

2 Pakete Götterspeise, (Zitronen-, Wackelpudding, vegan)

1 Liter Cola Zero

Geben Sie die Cola Zero in einen Topf und lassen Sie sie auf einer Kochstelle bei großer Hitze aufkochen, bis die Kohlensäure vollständig entwichen ist.

Dann geben Sie den Wackelpudding dazu und lassen die Zutaten kurz kochen. Danach füllen Sie den Wackelpudding mit einer Schöpfkelle in eine Schale und lassen ihn etwas abkühlen.

Zum Schluss servieren Sie den Pudding Ihren Gästen in der Schale als Dessert.

Unsere Tipp:

Wir servieren zu diesem Dessert gerne eine Schale Vanillesauce.

Der Wackelpudding hat übrigens im ganzen nur 55 Kalorien. Also ist er eine prima Süßspeise für Gäste die etwas auf ihre Figur achten.

Sie können auch ein wenig experimentieren mit verschiedenen Wackelpuddingsorten oder Cola light - Produkten. Sie sollten nur darauf achten, dass in dem Wackelpuddingpäckchen noch kein Zucker enthalten ist.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Cranachan

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Himbeeren, frische
250 Milliliter Schlagfix, gut gekühlte
3 Esslöffel Haferflocken
4 Esslöffel Agavendicksaft
20 Milliliter Whisky

Außerdem:

4 Himbeeren zum Dekorieren
4 Blätter Minze, bei Bedarf, zum Dekorieren
etwas Küchenpapier

Geben Sie die Haferflocken in einer trockenen Pfanne und rösten Sie die Haferflocken leicht bei geringer Hitze unter Rühren mit einem Kochlöffel. Anschließend ziehen Sie die Pfanne von der Kochstelle und lassen die Haferflocken gut auskühlen. Nebenbei verrühren Sie den Agavendicksaft und den Whisky miteinander in einer Schüssel mit einem Schneebesen.

Außerdem schlagen Sie bitte die gut gekühlte Schlagfix in einer weiteren Schüssel mit einem Handrührgerät oder Schneebesen steif und heben die geschlagene Schlagfix dann mit dem Schneebesen unter die Agavensaft-Whisky-Mischung. Danach rühren Sie bitte noch 2 Esslöffel der angerösteten Haferflocken unter die Mischung.

Nun geben Sie die Himbeeren in ein grobes Sieb, tauchen das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen die Himbeeren über einem Spülbecken gut abtropfen (das ist die schonente Methode Beeren zu putzen). Außerdem spülen Sie bitte die Minze mit kaltem Wasser ab und legen die einzelnen Blättchen zum abtropfen auf das Küchenpapier.

Danach schichten Sie die Himbeeren und die Schlagfixmasse abwechselnd mit einem Kochlöffel in vier hohe Dessertgläser, wobei die letzte Schicht Schlagfix sein sollte. Anschließend stellen Sie die Dessertgläser auf ein Tablett und schieben das Tablett etwa 60 Minuten in den Kühlschrank.

Zum Schluss dekorieren Sie den Cranachan vor dem Servieren mit 1 Esslöffel angerösteter Haferflocken und setzen jeweils eine Himbeere darauf bevor Sie das Dessert eventuell mit einem Minzeblatt verzieren und servieren.

Cranberry-Kokos-Creme

Cranberry-Kompott

340 Gramm Cranberrys
250 Gramm braunen Zucker
1/4 Liter Wasser
1 Esslöffel Mondamin

Kokos-creme

1 Prise Vanillepudding-Pulver
3/8 Liter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Hafermilch, Mandelmilch oder Reismilch)
1/8 Liter Creme of Coconut
1 Prise Vanillezucker
1/4 Liter Schlaxfix
75 Gramm Kokosraspel
1 Esslöffel Kokosraspel zum Bestreuen

Geben Sie die Cranberrys in einen Topf und bringen Sie sie mit dem braunen Zucker und dem Wasser zum Kochen. Dann lassen Sie die Zutaten etwa 10 Minuten auf der Kochstelle kochen, bis die Beeren aufplatzen.

Nebenbei rühren Sie mit wenig Wasser das Mondamin in einer kleinen Schüssel an (mit einer Gabel geht das am besten) und rühren das Mondamin mit einem Schneebesen in den Topfinhalt hinein bevor Sie ihn noch einmal aufkochen lassen.

Nun nehmen Sie von der pflanzlichen Milch etwas ab und rühren das Vanillepuddingpulver damit in einer weiteren Schüssel an. Die restliche Milch bringen Sie in einem zweiten Topf mit der Creme of Coconut und dem Vanillezucker zum Kochen, rühren dann das Puddingpulver ein und lassen die Zutaten einmal aufkochen. Anschließend ziehen Sie den Topf von der Kochstelle und lassen den Pudding unter gelegentlichem Umrühren mit einem Kochlöffel auskühlen.

Außerdem schlagen sie den Schlagfix mit dem Handrührgerät steif schlagen und rühren die Kokosraspel und den Schlagfix unter den abgekühlten Pudding.

Danach schichten Sie den Cranberry-Kompott und die Kokos-creme abwechselnd in eine Glasschüssel und bestreuen das Dessert mit Kokosraspeln bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

Dänische Vanillecreme

Menge: 8 Portionen

2 Pakete Puddingpulver, (Vanillepuddingpulver)

120 Gramm brauner Zucker

1 Liter pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch, Sojamilch, Mandelmilch oder andere pflanzliche Milch)

500 Gramm Simply V cremiger Frischegenuss (Quark alternative)

2 Pakete Vanillezucker

Gießen Sie die pflanzliche Milch in einen Kochtopf und behalten Sie dabei einen Teil zurück. Dann bringen Sie den Topfinhalt zum Kochen. In die abgenommene pflanzliche Milch rühren Sie bitte das Vanillepuddingpulver (niemals in warme Milch!) und den braunen Zucker ein. Dann rühren Sie das Gemisch mit einem Schneebesen in die kochende pflanzliche Milch ein und lassen den Topfinhalt unter ständigem Rühren mit einem Kochlöffel eindicken. Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen den Pudding gut abkühlen.

Während des Abkühlens vermischen Sie die Quark alternative mit einem Kochlöffel mit dem Vanillezucker und rühren die Quark alternative dann mit einem Kochlöffel unter den Pudding.

Zum Schluss füllen Sie die dänische Vanillecreme mit einer kleinen Schöpfkelle in kalt ausgespülte Dessertschalen und servieren den Pudding Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Dattel-Pudding mit Butter-Scotch-Sauce

Menge: 10 Portionen

300 Milliliter Wasser
300 Gramm Datteln
2 Teelöffel Natron; Natriumbikarbonat
250 Gramm Margarine (1)
250 Gramm brauner Zucker (1)
250 Gramm weißes Mehl
2 Teelöffel Backpulver
28 Gramm Ei-Ersatz (RUF)
200 Milliliter Mineralwasser

Außerdem:

etwas weißes Mehl (zum Bestäuben)
etwas Margarine (2, zum einfetten)

Sauce:

150 Gramm Margarine (3)
150 Gramm brauner Zucker (2)
100 Milliliter Sojasahne (oder andere pflanzliche Sahne)
etwas Zitronensaft; nach Geschmack
1 Teelöffel Vanille-Aroma

Geben Sie das Wasser in einen Kochtopf und bringen Sie es auf einer Kochstelle zum Kochen. Dann lösen Sie das Natron darin auf und weichen die Datteln in dem Wasser etwas ein. Danach nehmen Sie die Datteln mit einer Schaumkelle aus dem Wasser, geben sie in eine Schüssel und pürieren die Datteln mit einem Pürierstab bevor Sie sie zur Seite stellen.

Anschließend geben Sie den Ei-Ersatz in eine zweite Schüssel und verrühren ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Dann verrühren Sie die Margarine (1) in einer dritten Schüssel mit dem braunem Zucker (1), dem weißen Mehl und dem Backpulver (mit einem Schneebesen) und geben dabei den verrührten Ei-Ersatz dazu.

Danach fetten Sie die Puddingformen mit etwas Margarine (2) ein und bestäuben die Formen mit dem weißem Mehl. Jetzt füllen Sie die Puddingmasse mit einer Schöpfkelle ein, füllen etwa Wasser in eine Auflaufform, stellen die Puddingformen in das Wasser und garen den Pudding im Wasserbad im Backofen bei 175 Grad Celsius etwa 45 Minuten.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Fortsetzung:

Dattel-Pudding mit Butter-Scotch-Sauce

Während der Pudding im Backofen gart zerlassen Sie für die Sauce die Margarine (3) in einem kleinem Kochtopf. Dann geben Sie den braunen Zucker (2) dazu und bringen die Zutaten zum Kochen. Anschließend gießen Sie die pflanzliche Sahne mit in den Topf und lassen den Topfinhalt nochmals aufkochen bevor Sie den Zitronensaft und das Vanille-Aroma hinzufügen (eventuell müssen Sie die Sauce noch mit etwas Wasser verflüssigen).

Zum Schluss hohlen Sie den Pudding aus dem Backofen, stellen die Puddingformen auf flache Teller, übergießen sie mit der Sauce und servieren den Dattel-Pudding Ihren Gästen als Dessert.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Dessert 'Islandfeuer'

Menge: 4 Portionen

125 Gramm Erdbeeren oder Himbeeren, frisch
1 Esslöffel braunen Zucker
250 Gramm Simply V cremiger Frischegenuss (Quark alternative)
2 Esslöffel Milch
2 Esslöffel braunen Zucker
2 Esslöffel Zitronensaft
200 Milliliter Schlagfix
1 Banane
1 Kiwi

Geben Sie die Erdbeeren oder die Himbeeren in ein grobes Sieb, tauchen Sie es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen Sie die Beeren danach über dem Spülbecken gut abtropfen. Danach geben Sie die Beeren in eine Schüssel, pürieren sie mit einem Pürierstab und stellen die Schüssel beiseite.

Anschließend geben Sie die Quark alternative, die pflanzliche Milch, den Zitronensaft und den braunen Zucker in eine weitere Schüssel und verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel miteinander. Außerdem geben Sie den Schlagfix in eine dritte Schüssel und schlagen ihn mit einem Handrührgerät oder einem Schneebesen steif bevor Sie den Schlagfix mit dem Kochlöffel unter die vegane Quarkmasse heben.

Dann ziehen Sie die Banane ab und schälen die Kiwi mit einem Gemüsemesser bevor Sie beide Zutaten in einer vierten Schüssel miteinander mit dem Pürierstab pürieren.

Danach schichten Sie das Dessert bitte folgendermaßen in Kelchgläser ein:

1. Schicht pürierte Erdbeeren oder Himbeeren
2. Schicht Quarkcreme und als Abschluss Kiwi-Bananenpüree.

Wichtig:

Erst unmittelbar vor dem Servieren sollten Sie das Dessert einschichten, die Kiwi hat ein eiweißspaltendes Enzym das das Dessert leider bitter schmecken lässt, wenn das Dessert zu lange steht.

Zum Schluss servieren Sie den Pudding Ihren Gästen als Dessert.

Erdbeer - Orangen - Kaltschale mit Vanillepudding

Menge: 4 Portionen

750 Gramm Erdbeeren

2 - 3 Esslöffel braunen Zucker

2 Orangen, den Saft davon

1 Paket Puddingpulver (Vanillegeschmack) mit echter Vanille

500 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Hafermilch, Mandelmilch oder andere pflanzliche Milch)

2 Esslöffel Vanillezucker

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie die Erdbeeren in eine grobes Sieb, tauchen Sie das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen Sie die Erdbeeren danach über einem Spülbecken gut abtropfen während Sie sie entstielen. Anschließend pürieren Sie die Erdbeeren bitte im Mixer und fügen 2 - 3 Esslöffel braunen Zucker hinzu.

Dann halbieren Sie die Orangen, pressen den Saft aus, messen etwa 1/8 Liter Saft ab und verrühren ihn in einer Schüssel mit der Erdbeermasse. Danach decken Sie die Schüssel mit der Folie ab und stellen die Erdbeermasse im Kühlschrank kalt.

Nun rühren Sie das Puddingpulver in einer Schüssel mit 6 Esslöffel pflanzlicher Milch und 2 Esslöffel Vanillezucker mit einem Schneebesen oder Kochlöffel an und bringen die restliche pflanzliche Milch in einem Kochtopf zum Kochen bei mittlerer Hitze zum kochen. Wenn die pflanzliche Milch kocht rühren Sie das angerührte Puddingpulver mit einem Schneebesen ein und lassen den Topfinhalt kurz aufkochen. Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen den Pudding etwas auskühlen.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Fortsetzung:

Erdbeer - Orangen - Kaltschale mit Vanillepudding

Während des auskühlen spülen Sie bitte 4 Kaffeetassen mit kaltem Wasser aus, füllen dann den Pudding mit einer kleinen Schöpfkelle hinein und decken die Kaffeetassen danach mit der Frischhaltefolie ab damit sich keine Haut auf dem Pudding bilden. Anschließend stellen Sie den Erdbeer - Orangen - Kaltschale mit Vanillepudding bitte bis zum servieren in den Kühlschrank.

Nun stürzen Sie den Vanillepudding auf einen tiefen Teller (siehe Tipps) und gießen die Erdbeer-Orangen-Kaltschale darum.

Zum Schluss servieren Sie den Pudding Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Unsere Tipps:

Statt Vanillepudding können Sie auch Gießpudding verwenden.

Stürzen:

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen den Pudding mit ein bisschen drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Erdeber-Wackelpudding-Shot

Menge: 2 Portionen

120 mittel-große Erdbeeren
2 Pakete Götterspeise (Wickelpuddingpulver, rot, vegan)
400 Milliliter Tequila
200 Milliliter Limoncello
400 Milliliter Wasser
200 etwas braunen Zucker
2 Limetten, oder 4

Außerdem:

etwas braunen Zucker, zum Dekorieren

Geben Sie als erstes die Erdbeeren in ein Sieb, tauchen Sie es in eine Schüssel mit kaltem Wasser, nehmen Sie das Sieb danach wieder aus der Schüssel und lassen Sie die Beeren gut abtropfen während Sie sie entstielen. Dann schneiden Sie das untere und obere Ende der Erdbeeren mit einem Gemüsemesser gerade ab, sodass die Erdbeeren aufrecht stehen können. Danach holen Sie die Erdbeere vorsichtig mit dem Gemüsemesser aus, ohne die Seitenwände zu durchstehen.

Anschließend verrühren Sie den Wickelpuddingpulver in einem Topf mit dem braunem Zucker, geben das Wasser, dem Tequila und den Limoncello hinzu und erhitzen die Zutaten solange, bis der Zucker ganz gelöst ist. Der Topfinhalt sollte allerdings nicht kochen, deshalb erhitzen Sie ihn bitte bei mittlerer Hitze!

Nun geben Sie die ausgehöhlten Erdbeeren auf flache Teller und verteilen danach die Flüssigkeit vorsichtig mit einem Esslöffel in die aufgestellten Erdbeeren. Dabei können Sie die Erdbeeren ruhig bis zum Rand füllen, denn der Wackelpudding sackt noch etwas ein. Wenn Sie mit dem Füllen fertig sind stellen Sie die Erdbeeren bitte für mindestens 5 Stunden in den Kühlschrank, am besten aber über Nacht.

Vor dem Servieren spülen Sie die Limette mit heißem Wasser ab, reiben sie kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und reiben die Schale einer halben Limette mit einer Küchenreibe ab. Dann mischen Sie die Limettenschale in einer Schüssel mit dem braunen Zucker, befeuchten den Rand der Erdbeeren an einer Limettenspalte und rollen die Erdbeeren dann durch die Zuckermischung.

Zum Schluss richten Sie den Erdeber-Wackelpudding-Shot auf kleinen Kuchentellern an, dekorieren sie mit einer dünnen Limettenspalte und serviere Ihren Gästen das Dessert.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Fanta - Götterspeise

Menge: 4 Portionen

500 Milliliter Fanta

10 Gramm Agar-Agar

25 Gramm braunen Zucker

Geben Sie die Fanta mit dem braunen Zucker in einen Kochtopf und lassen Sie die Zutaten einige Minuten aufkochen damit die Kohlensäure komplett entweicht. Nebenbei geben Sie die Agar Agar in einen weiteren kleine Kochtopf und kochen sie mit 100 Milliliter Wasser auf (siehe Tipp). Anschließend rühren Sie die Agar Agar mit einem Kochlöffel in die Fanta, ziehen den Kochtopf danach von der Kochstelle und lassen den Wackelpudding etwas abkühlen.

Nun füllen Sie den Fanta-Wackelpudding mit einer Schöpfkelle Dessertschalen, decken ihn mit der Folie ab und stellen das Dessert bis zum servieren in den Kühlschrank.

Zum Schluss servieren Sie Ihren Gästen den Wackelpudding zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Unser Tipp:

Diesen Wackelpudding können Sie auch mit Cola (dann würden wir noch einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen) oder mit Sprite zubereiten.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Feigenpudding

Menge: 8 Portionen

30 Feigen, getrocknete
2 Liter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch, Sojamilch Hafermilch oder eine andere Milchalternative)
1 Teelöffel, gehäuft, Zimt
nach eigenem Belieben Mastix, wenn vorhanden
2 Vanillezucker
1 Mandarinen, abgeschälte Schale davon

Für die Dekoration:
einige Walnusshälften
einige Pistazien

Geben Sie die Feigen in ein Sieb, spülen Sie sie mit kaltem Wasser ab und lassen Sie die Feigen danach gut im Sieb abtropfen bevor Sie die Enden der Feigen mit einem großen Küchenmesser entfernen und den Rest der Feigen klein schneiden. Dann spülen sie die Mandarinen mit heißem Wasser ab, reiben sie mit einem sauberen Geschirrtuch kurz trocken und befreien die Mandarinen von der Schale (die Schale brauchen Sie noch).

Danach füllen Sie die pflanzliche Milch mit dem Zimt, dem Vanillezucker und der Mandarinschale in einen Kochtopf und bringen die Zutaten zum Kochen bevor Sie die gewürfelten Feigen dazugeben. Nun lassen Sie die Zutaten etwa 5 Minuten bei großer Hitze kochen, ziehen den Kochtopf danach von der Kochstelle und pürieren den Topfinhalt mit einem Mixstab cremig. Anschließend schieben Sie den Kochtopf wieder auf die Kochstelle und lassen den Pudding weitere 3 Minuten.

Nun ziehen Sie den Kochtopf wieder von der Kochstelle und lassen den Pudding etwas auskühlen während Sie kleine Portionsschalen mit kaltem Wasser ausspülen. Dann füllen Sie den Feigenpudding mit einer Schöpfkelle in die Schälchen und dekorieren sie mit den Pistazien oder den Walnüssen bevor Sie den Pudding Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert servieren.

Finnischer Lakritzpudding

Menge: 3 Portionen
(etwa 2-3 Personen)

60 Gramm Lakritze, weich, am besten finnisches, zum Beispiel Panda Licorice
340 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Mandelmilch, Hafermilch oder eine andere Milchalternative)
45 Gramm braunen Zucker
12 Gramm Maisstärke
9 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
55 Milliliter Mineralwasser

Außerdem:

etwas Wachspapier oder Frischhaltefolie

Geben Sie den Ei-Ersatz als erstes in eine kleine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Dann hacken Sie die Lakritze mit einem großen Küchenmesser möglichst fein. Danach geben Sie 300 Milliliter pflanzliche Milch, 1 Esslöffel braunen Zucker und die gehackte Lakritze in einen großen Kochtopf, erwärmen die Zutaten bei mittlerer Hitze und rühren den Topfinhalt gründlich mit einem Kochlöffel durch. Bitte kochen Sie die Zutaten nicht!

Die Haut, die sich eventuell an der Oberfläche des Topfinhalt bildet entfernen Sie bitte mit einer Schaumkelle. Nach etwa 20 Minuten sollte sich die Lakritze aufgelöst haben und die Milch schön goldbraun sein. Falls die Lakritze noch nicht vollständig aufgelöst ist, können Sie sie mit dem Pürierstab pürieren (aber passen Sie bitte auf, dass nicht zu viel Milchschaum entsteht).

Anschließend mischen Sie in einer kleinen Schüssel die gründlich Maisstärke mit einem Schneebesen mit 1 Esslöffel braunen Zucker und der restlichen pflanzlichen Milch, bis keine Klumpen mehr vorhanden sind. Dann geben Sie diese Mischung zur Lakritzmilch in den Kochtopf und erhitzen die Lakritzmilch bei mittlerer Hitze bis sie kocht und dick wird. Dabei rühren Sie den Topfinhalt bitte ständig mit einem Kochlöffel durch damit nichts anbrennt. Dann ziehen Sie den Kochtopf bitte von der Kochstelle.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Fortsetzung:

Finnischer Lakritzpudding

Nun geben Sie den Ei-Ersatz mit 1 Esslöffel braunen Zucker und dem Mineralwasser in eine kleine Schüssel und verrühren die Zutaten mit einer Gabel.

Dann geben Sie die Ei-Ersatzmischung in einen zweiten Topf, gießen langsam die Lakritzmilch dazu und rühren den Topfinhalt dabei gut mit einem Schneebesen durch. Anschließend erhitzen Sie die Zutaten bei mittlerer Hitze bis auf etwa 75 Grad Celsius, so dass der Ei-Ersatz bindet.

Jetzt gießen sie den Pudding durch ein feines Sieb in eine Schüssel (das nennt man passieren) und legen das Wachspapier oder die Frischhaltefolie vorsichtig auf die Oberfläche.

Danach stellen Sie die Schüssel mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank und lassen sie gut abkühlen. Zum Schluss füllen Sie den Pudding mit einer kleine Schöpfkelle in kleine Dessertschalen und servieren den finnischen Lakritzpudding Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

französischer Orangenpudding

Menge: 4 Portionen

300 Milliliter Orangensaft, frisch gepresst
1/2 Orange oder Zitrone, unbehandelt
14 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
100 Milliliter Mineralwasser
14 Gramm Schlagfix (1)
30 Gramm Speisestärke
100 Gramm braunen Zucker
125 Milliliter Schlagfix (2)
30 Gramm Schokolade (Zartbitter)

Außerdem:

eventuell etwas Grand Marnier

Geben Sie als erstes den Ei-Ersatz in eine Schüssel und vermischen Sie ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Dann spülen Sie die Orange oder die Zitrone mit heißem Wasser ab, reiben die Frucht kurz trocken und halbieren sie bevor Sie die Schale mit einem Zestenreißer oder einer feinen Küchenreibe abreiben.

Danach geben Sie den Orangensaft, die Schale von der halben Orange oder Zitrone, den Ei-Ersatz, die Speisestärke und den braunen Zucker in eine Schüssel und verrühren die Zutaten mit einem Schneebesen. Anschließend geben Sie die Zutaten in einen kleinen Kochtopf und bringen sie unter Rühren mit dem Schneebesen bei mittlerer Hitze zum Kochen. Sobald der Topfinhalt kocht ziehen Sie den Kochtopf bitte von der Kochstelle und abkühlen.

Während die Orangencreme abkühlt geben Sie den Schlagfix in eine Schüssel und schlagen ihn mit einem Handrührgerät oder einem Schneebesen sehr steif. Anschließend vermischen Sie den Schlagfix mit einem Schneebesen mit der Orangencreme. Außerdem reiben Sie die Schokolade bitte auf einer groben Küchenreibe. Dann geben Sie die Orangencreme portionsweise mit einer kleine Schöpfkelle in Gläser, garnieren den Pudding mit den Schokoladenspänen und servieren den Orangenpudding Ihren eventuell Ihren Gästen als Dessert.

Unser Tipp:

Sie können den französischen Orangenpudding noch mit Grand Marnier verfeinern.

Früchtepudding

Menge: 4 Portionen

400 Gramm Heidelbeeren
400 Gramm Brombeeren
200 Milliliter Wasser
etwas braunen Zucker, optional
4 Esslöffel, gehäuft Speisestärke
6 Esslöffel Wasser

Geben Sie die Heidelbeeren in ein grobes Sieb, tauchen Sie das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen Sie die Beeren über einem Spülbecken gut abtropfen.

Dann füllen Sie die Beeren zusammen mit dem Wasser und eventuell braunen Zucker in einen Kochtopf, erhitzen den Topf und lassen die Zutaten etwa 5 Minuten bei großer Hitze köcheln. Nach den 5 Minuten ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, pürieren die Früchte mit einem Pürierstab (wenn Sie keine Körner im Pudding haben wollen, sollten Sie die pürierten Früchte anschließend durch ein feines Sieb streichen).

Anschließend verrühren Sie die Speisestärke in einer kleinen Schüssel mit den 3 Esslöffel kaltem Wasser (das geht am besten mit einer Gabel) und gießen das Gemisch in den Fruchtsaft.

Nun lassen Sie den Fruchtsaft solange bei großer Hitze köcheln bis die Masse puddingartig wird (dabei müssen Sie die Masse bitte immer mal wieder mit einem Kochlöffel umrühren).

Zum Schluss füllen Sie den Brombeerpudding mit einer Schöpfkelle in mit kaltem Wasser ausgespülte Dessertschalen und servieren Ihren Gästen den Pudding zum Beispiel als Dessert.

Gelber Wackelpeter

Menge: für Kleinkind (ab 8. Monat)

150 Gramm Möhren
2 Teelöffel Agavendicksaft
1 Teelöffel Agar Agar
2 Mandarinen
1/2 Teelöffel Keimöl
2 Esslöffel Hafermilch

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Schälen Sie die Möhren mit einem Sparschäler, spülen Sie sie kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Möhren mit einem sauberen Küchentuch trocken und schneiden Sie sie mit einem großem Küchenmesser in Scheiben. Dann geben Sie die Möhrenscheiben in einen kleinen Kochtopf und dünsten sie mit 3 bis 4 Esslöffel Wasser bei kleiner Hitze weich.

Nebenbei lassen Sie das Agar Agar in einem weiterem kleinem Topf mit Wasser aufkochen. Dann schälen Sie eine Mandarine, halbieren sie und pressen den Saft aus (den Sie bitte in einer kleine Schüssel auffangen). Danach pürieren Sie die Möhren mit dem Mixer fein, geben den Agavendicksaft dabei hinzu und geben das Agar Agar sowie den Saft der Mandarine und das Keimöl mit in den Topf.

Anschließend gießen Sie den Topfinhalt in ein 1/4-Liter-Förmchen und stellen den gelben Wackelpeter etwa 6 Stunden mit der Folie abgedeckt in den Kühlschrank. Nach dem Kühlen stürzen Sie das Dessert bitte (siehe Tipp, das Förmchen halten Sie am besten kurz in warmes Wasser, dann löst sich der Wackelpeter leichter).

Nun befreien Sie die zweite Mandarine von der Schale und teilen die Mandarin mit einem Gemüsemesser in saubere Spalten. Danach garnieren Sie den Wackelpeter mit den Mandarinstücken und gießen die Hafermilch als Sauce um den Pudding (eventuell können Sie ihn mit etwas braunem Zucker süßen).

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Fortsetzung:

Gelber Wackelpeter

Zum Schluss servieren Sie Ihren Gästen diesen Pudding als Dessert.

Unsere Tipps:

Agar Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgekocht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzliche Milch, pflanzlicher Sahne) in einem Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

Wenn es schnell gehen soll, können Sie auch Möhren aus dem Gläschen nehmen.

Möhren haben eine natürliche Süße, die sich auch in einem Nachtisch gut macht. Sie sind prima für Kinder, die Gemüse sonst ablehnen. Das Speiseöl sorgt für eine gute Vitamin-A-Verwertung.

Stürzen:

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen den Pudding mit ein bisschen drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Gießpudding "Banane"

Menge: 4 Portionen

300 Milliliter Sojamilch (Sojadrink oder andere pflanzliche Milch)
200 Milliliter Bananensaft
100 Gramm Weichweizengrieß (auch Vollkorn oder Dinkel möglich)
2 Pakete Vanillezucker
etwas Tafelsalz
nach eigenem Belieben braunen Zucker

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie die pflanzliche Milch und den Bananensaft mit dem Tafelsalz und dem Vanillezucker in einem passenden Kochtopf und lassen Sie die Zutaten unter Rühren (mit einem Kochlöffel) aufkochen. Dann ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und rühren den Grieß nach und nach ein. Anschließend lassen Sie den Topfinhalt noch einmal kurz auf der Kochstelle aufkochen und lassen ihn danach unter Rühren etwas erkalten.

Nun füllen Sie den Pudding mit einer Kelle in Dessertgläser oder in eine Glasschüssel, decken die Gläser/Schale mit der Folie ab und stellen sie im Kühlschrank kalt.

Nach dem Kühlen können Sie das Dessert Ihren Gästen im Glas servieren oder auch auf einen Teller/Platte stürzen. und nach Geschmack mit Zimt und Zucker bestreuen.

Unsere Tipps:

Eventuell können Sie den Gießpudding mit etwas braunen Zucker nach süßen und abschmecken. Der Pudding sollte möglichst eine "pampige" Konsistenz haben, wenn er zu flüssig ist, können Sie Teelöffelweise Grieß nachträglich unterrühren. Wenn der Gießpudding zu fest ist können Sie noch etwas Flüssigkeit (Sojamilch oder Bananensaft) einrühren.

Als Beigabe servieren wir auch gerne ein warmes Pflaumen-/Kirsch-/Beeren- oder auch Mangokompott.

Stürzen:

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen den Pudding mit ein bisschen drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Gießpudding

Menge: 2 Portionen

100 Gramm Grieß

600 Milliliter Kokosmilch

4 Esslöffel braunen Zucker

4 Esslöffel Beeren (zum Beispiel Himbeeren, Brombeeren oder Heidelbeeren)

4 Esslöffel Kokosflocken

Geben Sie die Kokosmilch mit dem braunem Zucker in einem Kochtopf und erhitzen Sie beide Zutaten. Sobald die pflanzliche Milch erhitzt ist fügen Sie bitte den Grieß hinzu, stellen die Kochstelle aus und lassen den Gießpudding etwa fünf Minuten unter gelegentlichem Rühren mit einem Kochlöffel quellen. Dabei sollten Sie möglichst einen Deckel auf den Topf legen.

Danach geben Sie den Grieß in kleine Dessertschalen, geben die Beeren direkt aus dem Tiefkühlschrank über das Dessert und garnieren den Grieß damit.

Außerdem geben Sie die Kokosflocken in eine Pfanne und rösten sie kurz bei großer Hitze (ohne Fett/Speiseöl oder ähnlichen) an. Zum Schluss dekorieren Sie den Grieß mit den angerösteten Kokosflocken und servieren ihn Ihren Gästen als warmes Dessert.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Granatapfel-Chia-Pudding mit Orange

Menge: 2 Portionen

1 Granatapfel, das entspricht etwa 130 Gramm Granatapfelkerne
20 Gramm Chiasamen
3 Teelöffel Rosenwasser
2 Messerspitzen Zimt, gemahlen
1 Orange

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Halbieren Sie den Granatapfel und lösen Sie die Kerne aus dem halben Granatapfel mit einem Esslöffel heraus. Dann pürieren Sie die Kerne im Mixer oder Blender, streichen das Püree durch ein feines Haarsieb und fangen dabei den Saft auf. Dabei drücken Sie das Püree bitte gut damit einem Kochlöffel aus. Sie müssten eigentlich etwa 100 Milliliter Granatapfelsaft erhalten.

Anschließend rühren Sie die Chiasamen zusammen mit dem Zimt und dem Rosenwasser mit einem Esslöffel in den Granatapfelsaft, decken den Granatapfel mit der Folie ab und lassen den Granatapfel-Chia-Pudding über Nacht im Kühlschrank quellen.

Nach der Quellzeit schälen Sie die Orange mit einem großen Küchenmesser und filetieren das Fruchtfleisch. Dabei fangen Sie den austretenden Saft bitte in einer Schüssel auf und legen ein schönes Orangenfilet zur Dekoration beiseite. Die restlichen Orangenfilets schneiden Sie anschließend in kleine Stücke und heben sie zusammen mit dem aufgefangenen Orangensaft mit einem Kochlöffel unter den Chiapudding.

Zum Schluss dekorieren Sie den Granatapfel-Chia-Pudding mit dem beiseite gelegtem Orangenfilet und servieren den Pudding Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Weil Extremismus immer scheiße ist,
wir kämpfen für Tiere, bitte kämpfen Sie für uns
(Partei Mensch, Umwelt, Tier – [Tierschutzpartei.de](https://tierschutzpartei.de))!

Linksextremistische Parteien:

Deutsche Kommunistische Partei (DKP),
MarxistischLeninistische Partei Deutschlands (MLPD),
Sozialistische Gleichheitspartei (SGP) und Die Linke

Linksextremistische Bewegungen/Organisationen und Vereine:

Linksjugend solid

https://de.wikipedia.org/wiki/Linksjugend_solid

Interventionistische Linke

https://de.wikipedia.org/wiki/Interventionistische_Linke

Rote Hilfe (Verein)

[https://de.wikipedia.org/wiki/Rote_Hilfe_\(Verein\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Rote_Hilfe_(Verein))

Kategorie: Politische Linke

https://de.wikipedia.org/wiki/Kategorie:Politische_Linke

Kategorie: Autonome Bewegung

https://de.wikipedia.org/wiki/Kategorie:Autonome_Bewegung

Verbotene Organisationen

https://www.verfassungsschutz.de/DE/themen/auslandsbezogenerextremismus/verboteneorganisationen/verboteneorganisationen_node.html

Bitte beachten Sie:

Die meisten Organisationen und Vereine auf dieser Seite werden vom
Verfassungsschutz beobachtet (und wenn einer unserer Leser dort eintritt auch er)!

Achtung auch vor diesen Parteien/Organisationen und Bewegungen:

https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_rechtsextremer_Parteien_und_Organisationen ,
unbezahlte Werbung):

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Haselnusspudding

Menge: 4 Portionen

25 Gramm Margarine, vegane (Alsan)
1 Esslöffel Dinkelvollkornmehl
100 Gramm Haselnüsse, gemahlen
300 Milliliter Reismilch
1 gehäuften Esslöffel braunen Zucker
1 Tropfen Zitronensaft

Wiegen beziehungsweise messen Sie die Zutaten erst mit einer Wage ab. Dann geben Sie die Haselnüsse und den braunen Zucker in eine Schüssel mischen beide Zutaten.

Danach zerlassen Sie die Margarine in einem breiten Kochtopf, sieben das Dinkelvollkornmehl hinzu und verrühren es sofort mit einem Kochlöffel, damit sich keine Klümpchen bilden (das soll eine Mehlschwitze werden).

Anschließend rühren Sie etwas von den Haselnüssen mit in den Kochtopf ein und geben dann die Reismilch ganz langsam unter Rühren (mit einem Kochlöffel) hinzu. Danach erhitzen Sie die Zutaten (das geht schnell!) und rühren dabei stetig mit dem Kochlöffel (bitte zügig arbeiten).

Jetzt rühren Sie die restliche Haselnuss-Rohrohrzucker-Mischung mit dem Kochlöffel in die heiße Masse ein und geben einen Tropfen Zitronensaft hinzu bevor Sie das Ganze kurz aufkochen (dabei bitte immer rühren).

Zum Schluss verteilen Sie das Haselnussdessert auf 4 Schälchen und lassen es vor dem servieren erkalten.

Unsere Tipps:

Beim ersten Test reduzieren Sie den Rohrohrzucker möglichst nicht. Die gemahlenen Haselnüsse sind übrigens geschmacklich sehr intensiv.

Haselnusspudding 2

Menge: 3 Portionen

200 Gramm Haselnüsse
600 Milliliter Mandelmilch
60 braunen Zucker
80 Gramm weißes Mehl

Außerdem:

etwas Backpapier

Geben Sie die Haselnüsse auf ein Backblech mit Backpapier und rösten Sie die Nüsse im Backofen kurz an, sodass sich die Haut lösen lässt und die Nüsse ein bisschen Farbe bekommen. Dann hohlen Sie die Haselnüsse aus dem Ofen, lassen sie etwas abkühlen und lösen dabei die Haut mit einem Gemüsemesser ab. Danach pürieren Sie die Nüsse mit einem Mixer oder mit einem Stabmixer so fein wie möglich. Bei Bedarf können Sie schon jetzt ein bisschen von der pflanzlichen Milch hinzugeben, damit die Nüsse einfacher zu püriert sind.

Anschließend geben Sie den Rest der Mandelmilch, den Zucker und das weiße Mehl hinzu und mixen die Zutaten erneut gut zu einer homogenen Masse.

Danach gießen Sie die Masse durch ein feines Sieb in einen Kochtopf und lassen sie unter stetigem Rühren mit einem Kochlöffel aufkochen, bis der Pudding eine zähflüssige Konsistenz entwickelt. Achtung, das Rühren ist sehr wichtig, damit der Pudding nicht anbrennt.

Nach dem aufkochen ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, füllen ihn mit einer Schöpfkelle in Seevierschalen, decken den Pudding mit der Folie ab und lassen ihn im Anschluss etwa 60 Minuten abkühlen.

Zum Schluss dekorieren Sie den Haselnusspudding eventuell noch mit ein paar gemahlenen Haselnüssen und servieren ihn Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Heidelbeerpudding

Menge: 8 Portionen

500 Milliliter Heidelbeeren, gemixt, etwa 500 - 600 Gramm

500 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch, Hafermilch, Sojamilch oder andere pflanzliche Milch)

45-45 Gramm Speisestärke

4 Esslöffel braunen Zucker, nach eigenem Belieben mehr

Zum Verzieren:

nach eigenem Belieben Schlagfix, optional

nach eigenem Belieben Schokostreusel, optional

nach eigenem Belieben Heidelbeeren, optional

nach eigenem Belieben Zitronenmelisse, optional

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Befreien Sie die Heidelbeeren, sofern sie noch nicht gemixt sind, von den Rispen, geben Sie sie in ein grobes Sieb und tauchen Sie das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser. Danach lassen Sie die Heidelbeeren gut über einem Spülbecken abtropfen, geben sie in eine Schüssel und pürieren die Beeren mit einem Stabmixer. Anschließend vermischen Sie das Heidelbeerepüree mit der pflanzlichen Milch (mit einem Kochlöffel) und geben die Zutaten in einen Kochtopf. Nun bringen Sie den Topfinhalt zum kochen und nehmen vorher ein bisschen von der Heidelbeermilch ab.

Zwischendurch verrühren Sie die abgenommene Heidelbeermilch in einer kleinen Schüssel mit der Speisestärke und dem Zucker, bis keine Klümpchen mehr darin sind (das geht mit einer Gabel am besten). Danach gießen Sie die angerührte Speisestärkemasse unter Rühren mit einem Schneebesen in den Kochtopf und lassen das Ganze und unter Rühren mit einem Kochlöffel aufkochen.

Nebenbei spülen Sie bitte 8 Dessertschalen mit kaltem Wasser aus. Dann ziehen Sie nach dem Aufkochen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und füllen den Pudding sofort mit einer Schöpfkelle in die ausgespülten Schälchen.

Nun lassen Sie den Heidelbeerpudding etwas auskühlen, decken ihn mit der Folie ab und stellen ihn bis zum servieren in den Kühlschrank. Zum Schluss servieren Sie den Pudding Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Unsere Tipps:

Wenn Sie mögen, können Sie den Heidelbeerpudding noch mit geschlagener Schlagfix, Schokostreuseln, Heidelbeeren oder Zitronenmelisse verzieren.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Himbeer-Pudding und Heidelbeere-Quarkspeise

Menge: 1 Portionen

Für den Pudding:

150 Gramm Sojajoghurt (oder anderen pflanzlichen Joghurt)
1 Teelöffel Speiseöl
1 Esslöffel braunen Zucker
40 Gramm Trockenreisschleim Instand (zum Beispiel von Töpfer)
80 Gramm Himbeeren (oder andere Beeren)

Für die Quarkspeise:

100 Gramm cremiger Frischegenuss Cremig (Simply V)
100 Milliliter Sojamilch (oder andere pflanzliche Milch)
1 Teelöffel Trüffelöl
20 Gramm Instand-Haferflocken
80 Gramm Heidelbeeren
1 Esslöffel braunen Zucker

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie die Beeren als erstes in ein Sieb, tauchen Sie das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen Sie die Beeren danach im Sieb in einer weiteren Schüssel gut abtropfen.

Dann verrühren Sie in einer weiteren Schüssel (sie können auch die Schüssel verwenden in der Sie gerade das Wasser hatten) für den Pudding den pflanzlichen Joghurt mit dem Speiseöl, dem braunen Zucker und dem Reisschleim.

Nun streichen Sie die Beeren durch das Sieb und ziehen das Muß unter das pflanzlichen Joghurt-Speiseöl-Zucker-Gemisch. Danach rühren Sie die Masse mit dem Pürierstab gut glatt und gießen diese Mischung in ein Förmchen von 250 Milliliter Inhalt bevor Sie den Pudding mit der Folie abdecken und 6 Stunden im Kühlschrank quellen lassen.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Fortsetzung:

Himbeer-Pudding und Heidelbeere-Quarkspeise

Nach dem quellen stürzen Sie den Pudding bitte (siehe Tipps).

Für die Quarkspeise geben Sie den Frischegegnuss mit der pflanzlichen Milch und dem Trüffelöl in eine Schüssel und rühren die Zutaten mit einem Kochlöffel cremig. Danach spülen Sie die Heidelbeeren mit kaltem Wasser ab, lassen sie gut abtropfen und pürieren die Beeren in einer weiteren Schüssel mit einem Pürierstab. Anschließend ziehen Sie das Heidelbeerenmuß, die Haferflocken und braunen Zucker unter die Quarkspeise.

Zum Schluss servieren Sie den Himbeer-Pudding und die Heidelbeere-Quarkspeise Ihren Gästen möglichst frisch.

Unsere Tipps:

Für etwas ältere Kinder müssen Sie die Beeren nicht mehr durch passieren: Sie können sie im ganzen unterziehen.

Stürzen:

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen den Pudding mit ein bisschen drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

Weitere Tipps:

Frieren Sie jetzt Obstvorräte für den Winter ein: Pürieren Sie Beeren oder kurz gedünstete Steinfrüchte und geben Sie pro Kilogramm Früchte 150 Gramm braunen Zucker oder Agavendicksaft zu (um Aroma, Farbe und Vitamine zu erhalten). Danach frieren Sie das Püree in Eiswürfelbehälter ein.

Roh zubereitete Obstspeisen können sogar Babys diese Süßspeise schon ab dem 10. Monat vertragen, wenn die Früchte nicht zu herb sind. Vorteil: Ballaststoffe und Vitamine bleiben zum größten Teil erhalten.

Für 1 Baby ab 10. Monat

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Himbeerpudding (MIT BILD)

Menge: 4 Portionen

500 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Hafermilch, Mandelmilch...)

2 Esslöffel, gehäuft Speisestärke

3 Esslöffel braunen Zucker

1 Vanilleschote

3 Zentiliter Himbeersirup oder andere Geschmacksrichtung

Halbieren Sie die Vanilleschote mit einem Gemüsemesser und kratzen Sie das Mark mit dem Messer aus. Dann stellen Sie eine Tasse voll pflanzlicher Milch beiseite. Die restliche pflanzliche Milch geben Sie mit dem braunen Zucker, dem Vanillemark, der ausgekratzten Vanilleschote und dem Sirup in einen Kochtopf und kochen die Zutaten bei mittlerer Hitze auf.

Während der Topfinhalt anfängt zu kochen sieben Sie die Speisestärke in eine kleine Schüssel. geben die abgenommene pflanzliche Milch aus der Tasse hinzu und verrühren beide Zutaten.

Wenn die pflanzliche Milch mit dem Sirup im Kochtopf kocht geben Sie bitte das Stärke-Milch-Gemisch hinzu und lassen den Topfinhalt bei großer Hitze unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen aufkochen, bis die Masse sämig wird (bis die Stärke die Flüssigkeit bindet).

Danach ziehen Sie den Pudding von der Kochstelle, lassen ihn eventuell etwas abkühlen und füllen den Himbeerpudding mit einer Schöpfkelle in Formen oder eine Schüssel.

Zum Schluss servieren Sie den Pudding Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Unser Tipp:

Wir haben den Himbeerpudding übrigens nur mit einen Teelöffel Himbeersaft besprenkelt.



Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Himbeer-Wackelpudding mit Schuss

Menge: 2 Portionen

2 Beutel Himbeer-Götterspeise
250 Milliliter Rum, (Bacardi Razz)
750 Milliliter Sprite
1 Esslöffel Speiseöl

Geben Sie die Sprite in einen Kochtopf und bringen Sie sie zum kochen, bis die Kohlensäure ausgekocht ist. Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, damit die Sprite abkühlen kann.

Nun fetten Sie 25 Plastik-Schnapsbecher von innen mit etwas Speiseöl ein. Wir nehmen immer einen dünnen Backpinsel dafür. Das macht man übrigens, um den Wackelpudding leichter aus dem Becher zu bekommen.

Anschließend rühren Sie das Wickelpuddingpulver in die lauwarne Sprite ein und erwärmen den Topfinhalt wieder, solange bis das Pulver sich aufgelöst hat. Auf den Zucker können Sie übrigens durch die Sprite verzichten.

Dann rühren Sie den Bacardi Razz unter und füllen das Dessert in die Becherchen. Danach decken Sie die Becher mit der Folie ab und stellen sie etwa 2 Stunden im Kühlschrank bis der Wackelpudding hart geworden.

Zum Schluss servieren Sie das Dessert Ihren Gästen gut gekühlt.

Himbeer-Wackelpudding

Menge:: 2 Portionen

150 Gramm Himbeeren
1 Teelöffel Agar Agar
225 Milliliter Wasser
1 Esslöffel Zucker
eventuell Zitronensaft

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie als erstes die Himbeeren in ein Sieb, tauchen Sie das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen Sie die Himbeeren danach gut abtropfen. Anschließend streichen Sie die Beeren durch das Sieb und fangen das Mus dabei auf.

Geben Sie das Agar Agar in einen Kochtopf und kochen Sie es etwas Wasser 2-3 Minuten auf (siehe Tipp). Danach erhitzen Sie die 225 Milliliter Wasser in einem Wasserkocher und geben es mit in den Kochtopf.

Nun geben Sie das Himbeermus in den Topf, schmecken den Himbeer-Wackelpudding mit Zucker und eventuell etwas Zitronensaft ab und lassen es etwas abkühlen. Danach decken Sie das Dessert mit der Folie ab und stellen es einige Stunden im Kühlschrank kalt.

Zum Schluss füllen Sie den Wackelpudding in kleine Dessertschalen und servieren ihn Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Agar Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgekocht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzliche Milch, pflanzlicher Sahne) in einem Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

Hirse-Pudding mit Aprikosen

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Hirsekörner
1 Esslöffel Speiseöl
1/2 Liter Sojamilch oder andere pflanzliche Milch (Menge anpassen)
1 Teelöffel Zimt

Zusätzlich nach eigenem Geschmack:

2 Teelöffel Agavendicksaft
50 Gramm Geröstete Haselnuss
50 Gramm Rosinen
50 Gramm Kandierter Ingwer, gehackt (siehe Tipp)

Als Beilage:

250 Gramm Getrocknete Aprikosen (60 Minuten in heißem Wasser einweichen)

Der Pudding, der durch die Sojamilch (oder andere pflanzliche Milch) eine köstlich cremige Konsistenz erhält, kann für sich allein oder mit Fruchtputees beziehungsweise Kompott serviert werden.

Heizen Sie den Backofen auf 170 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor.

Dann erhitzen Sie 1 Esslöffel Speiseöl in einer Pfanne und rösten die Hirse bei schwacher Hitze etwa 4-5 Minuten goldbraun. Nach der angegebenen Zeit gießen Sie die Hirse mit der Sojamilch auf, bringen den Pfanneninhalt zum Kochen und lassen ihn etwa 5 Minuten bei mäßiger Hitze köcheln.

Anschließend füllen Sie die Zutaten aus der Pfanne in eine feuerfeste Form (zum Beispiel eine Auflaufform), bestreuen sie mit dem Zimt (und eventuell mit einer der zusätzlichen Zutaten beziehungsweise mit allen) und backen den Hirse-Pudding etwa 45-60 Minuten im Backofen.

Währenddessen erhitzen Sie die Aprikosen in ihrem Einweichwasser etwa 10 Minuten in einem kleinem Kochtopf.

Nach der Backzeit hohlen Sie den Pudding aus dem Backofen, geben ihn in kleine Dessertschalen und servieren den Hirse-Pudding mit den Aprikosen.

Unser Tipp:

Kandierter Ingwer ist getrockneter Ingwer, er verleiht Ihrem Dessert eine ganz besondere würzig-scharfe-Note. Übrigens ist getrockneter Ingwer besonders lange haltbar (bis zu 2 Jahre)!

Sie können den getrockneten Ingwer zum Beispiel im Standmixer pulverisieren.

Holunderpudding

Menge: 3 Portionen

375 Milliliter Holundersaft
4 Esslöffel braunen Zucker
40 Gramm Grieß
3 Esslöffel Holundermarmelade

Geben Sie den Holundersaft in einen Kochtopf und bringen Sie ihn zum Kochen. Dann fügen Sie den braunen Zucker hinzu und streuen unter ständigem Rühren mit einem Kochlöffel nach und nach den Grieß ein.

Danach stellen Sie die Kochstelle auf die kleinste Stufe und lassen die Mischung etwa 10 Minuten ziehen bis sie schön dicklich wird, dabei rühren Sie sie bitte ab und zu mit dem Kochlöffel um.

Nun geben Sie den Gießpudding in einen Mixer und mixen ihn auf höchster Stufe etwa 10 Minuten, bis der Pudding locker und schaumig wird und sich sein Volumen mindestens verdoppelt hat.

Danach spülen Sie sechs Dessertschale mit kaltem Wasser aus und füllen anschließend den Pudding mit einer Schöpfkelle ein. Dann geben Sie bitte je 1 Esslöffel Holundermarmelade oder Erdbeermarmelade auf das Dessert und ziehen es leicht mit einem Esslöffel unter, sodass sich eine Marmorierung bildet.

Zum Schluss servieren Sie den Holunderpudding Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Ingwer - Pudding

Menge: 8 Portionen

2 Pakete Puddingpulver

400 Milliliter Schlagfix

600 Milliliter Wasser, einige Esslöffel davon zum Pulver anrühren separat stellen,

4 Esslöffel Rohrohrzucker, gehäuft

40 Gramm Ingwerpulver, bis 30 Gramm

Außerdem:

eventuell Veganer Likör auf Kokosbasis, dann 3 - 4 Esslöffel

eventuell Johannisbeersirup, schwarzer

Geben Sie den Schlagfix und das Wasser mit dem braunen Zucker in einen Kochtopf und lassen Sie die Flüssigkeit bei großer Hitze aufkochen. Nebenbei rühren Sie das Puddingpulver in einer Schüssel in etwas Wasser mit einem Schneebesen an. Dann ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, rühren das angerührte Puddingpulver mit dem Schneebesen ein, schieben den Kochtopf wieder aus die Kochstelle und lassen den Topfinhalt nochmals aufkochen.

Anschließend rühren Sie das Ingwerpulver mit einem Kochlöffel unter den Topfinhalt und mischen eventuell den veganen Eierlikör unter (wenn Kinder mitessen würden wir selbstverständlich den Eierlikör weg lassen). Die Puddingcreme erkalten lassen. Den Pudding dann mit schwarzem Johannisbeersirup servieren.

Unsere Tipps:

Wenn Ihre Gäste gerne auf frische Ingwerstücke beißen, können Sie auch frischen Ingwer verwenden und ihn in Würfel hacken.

Ingwer Schälen:

Wenn Sie Ingwer schälen wollen empfehlen wir Ihnen ihn mit einem Esslöffel zu schälen (so geht es besonders fein). Dazu nehmen Sie einfach den Ingwer in die eine Hand nehmen und den Esslöffel in die andere. Den Löffel halten Sie dicht an die Ingwerknolle und schaben die Schale einfach vorsichtig mit der runden Seite des Löffels ab.

Weiterer Tipp:

Die Puddingcreme ist übrigens auch als Kuchenbelag geeignet.

Irischer Brombeerpudding

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Brombeeren
50 Gramm braunen Zucker
1/2 Zitrone, Saft davon
1 Teelöffel (gestrichen) Agar Agar
70 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Sojasahne oder anderen Sahneersatz)
7 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
50 Milliliter Mineralwasser

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie als erstes den Ei-Ersatz mit dem Mineralwasser in eine kleine Schüssel und verrühren Sie beide Zutaten (das geht am besten mit einer Gabel).

Dann geben Sie die Brombeeren in ein grobes Sieb, tauchen das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen die Brombeeren über einem Spülbecken gut abtropfen. Danach geben Sie die Brombeeren mit dem braunen Zucker und dem Zitronensaft in einen Kochtopf und bringen die Zutaten auf einer Kochstelle zum Kochen. Anschließend reduzieren Sie die Hitze auf schwache Hitze und lassen den Topfinhalt etwa 10 Minuten köcheln.

Während der erste Topf vor sich hin köchelt geben Sie die Agar Agar in einen kleinen Kochtopf und kochen sie mit 100 Milliliter Wasser auf.

Dann ziehen Sie den ersten Kochtopf (in dem die Brombeeren und die anderen Zutaten waren) nach der Kochzeit von der Kochstelle und lassen ihn gut abkühlen. Anschließend streichen Sie den Topfinhalt durch ein feines Sieb in eine Schüssel.

Danach rühren Sie den Agar Agar mit einem Kochlöffel in den Kochtopf. Anschließend geben Sie den Schlagfix in eine Schüssel und schlagen ihn mit einem Handrührgerät oder einem Schneebesen steif. Wenn das Brombeerpüree fest zu werden beginnt, ziehen Sie den geschlagenen Schlagfix mit einem Kochlöffel unter und füllen den Pudding in mit kaltem Wasser ausgespülte Dessertschalen bevor Sie sie mit der Folie abdecken und für mehrere Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Zum Schluss servieren Sie den Pudding Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Italienischer Pudding

Menge: 3 Portionen

14 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
100 Milliliter Mineralwasser
140 Milliliter pflanzliche Milch 8zum Beispiel Hafermilch, Mandelmilch, Sojamilch oder einen anderen Milchersatz)
40 Gramm Speisestärke
50 Gramm braunen Zucker
1/2 Vanilleschote
400 Gramm Schlagfix
etwas Tafelsalz

Vermischen Sie als erstes den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Dann geben Sie den Ei-Ersatz, die pflanzliche Milch, die Speisestärke und den braunen Zucker in eine große Schale und verrühren die Zutaten mit einem Schneebesen. Danach halbieren Sie die Vanilleschote längs, kratzen das Mark mit einem Gemüsemesser aus der Schote und geben es mit der Vanilleschote in einen Kochtopf. Anschließend geben Sie den Schlagfix und das Tafelsalz in den Kochtopf und verrühren die Zutaten mit dem Schneebesen bevor Sie sie auf großer Hitze zum Kochen bringen. Dabei kochen Sie den Topfinhalt bitte unter gelegentlichem Rühren mit einem Kochlöffel auf. Anschließend geben Sie den Inhalt der Schale in den Kochtopf und kochen die Zutaten weiter unter gelegentlichem Rühren mit dem Kochlöffel auf.

Nun ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, füllen den Pudding mit einer kleinen Schöpfkelle in 6 kleine Dessertschalen und servieren Ihren Gästen den Pudding zum Schluss zum Beispiel als Dessert lauwarm.

Japanisches Kokosgelee

Menge: 1 Portion

1 Dose Kokosmilch
500 Milliliter Wasser
250 Gramm Hafermilch (Haferdrink) oder Sojamilch
70 Gramm Kokosflocken
120 Gramm braunen Zucker
12 Gramm Agar-Agar

Außerdem:

eventuell Frischhaltefolie

Geben Sie die Agar Agar in einen kleinen Kochtopf und kochen Sie sie mit 100 Milliliter Wasser 2 Minuten auf (siehe Tipp) bevor Sie den Zucker einrühren.

Dann Gießen Sie die Kokosmilch, den Haferdrink und 500 Milliliter Wasser zusammen in einen weiteren Kochtopf und rühren die Kokosraspeln mit einem Kochlöffel ein.

Anschließend rühren Sie das Agar Agar Gemisch in den Kochtopf mit der Kokosmilch-Gemisch. Dann spülen Sie eine flache Schale beziehungsweise Auflaufform kurz mit kaltem Wasser aus und gießen den Topfinhalt in die feuchte Form. Nun lassen Sie die Zutaten 60 Minuten abkühlen, am besten lassen Sie sie aber 24 Stunden stehen.

Nach der Ruhezeit können Sie das Gelee mit einem großen Küchenmesser in Würfel schneiden und Ihren Gästen als Dessert Servieren.

Unsere Tipps:

Gekühlt schmeckt dieses Dessert unseren Gästen besonders gut, auch mit Obst oder Sirup. Das Kokosgelee hält sich übrigens einige Tage mit Frischhaltefolie im Kühlschrank und kann auch eingefroren werden.

Agar Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgekocht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzliche Milch, pflanzlicher Sahne) in einem Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Johannisbeercreme

Für 2 Personen

250 Gramm Johannisbeeren

2 Esslöffel braunen Zucker

42 Gramm Pudding-Creme-Pulver (RUF, 1 Beutel, Vanille Geschmack)

1/4 Liter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Hafermilch, Mandelmilch oder Reismilch)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie die Johannisbeeren in ein grobes Sieb, tauchen Sie es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen Sie die Beeren danach über einer weiteren Schüssel gut abtropfen. Dann zupfen Sie die Johannisbeeren mit einer Gabel von den Stielen, geben die Beeren in eine Schüssel (Sie können die Schüssel verwenden in der die Johannisbeeren gerade abgetropft sind), bestreuen die Beeren mit braunen Zucker und lassen sie etwas durchziehen.

Zwischendurch bereiten Sie bitte die Creme zu:

Dafür gießen Sie die nicht zu kalte pflanzlicher Milch in eine Schüssel, schlagen die Hälfte des Puddingpulvers mit einem Schneebesen hinein und schlagen den Pudding danach etwa 1 Minute mit dem Schneebesen schnell durch.

Nun verteilen Sie die Johannisbeeren in Dessertschalen und halten einen Rest zum Verzieren zurück. Anschließend füllen Sie die Dessertschalen mit der Creme, decken die Johannisbeercreme mit der Folie ab und stellen sie vor dem Servieren etwa 20 Minuten im Kühlschrank kalt.

Vor dem Servieren mit den Restlichen Johannisbeeren garnieren.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Kaffee-Wackelpudding

Menge: 2 Portionen

1/2 Teelöffel Agar Agar
15 Gramm Kaffeepulver (instand)
200 Milliliter Wasser
12 Gramm brauner Zucker
25 Milliliter Kaffeelikör
62 Gramm Schlagfix
1/2 Paket Vanillezucker
1/2 Riegel Schokolade

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie den Agar Agar in einen Kochtopf und lassen Sie ihn mit etwas Flüssigkeit aufkochen (siehe Tipp). Außerdem lösen Sie bitte das Kaffeepulver in dem heißen Wasser auf und rühren danach das Agar Agar unter den Kaffee. Dann rühren Sie noch den braunen Zucker und den Likör unter den Kaffee und gießend ihn in 4 mit kaltem Wasser ausgespülte Förmchen von etwa 150 Milliliter Inhalt. Nun lassen Sie den Kaffee abkühlen, decken ihn mit der Folie ab und stellen den Kaffee dann für etwa 6 Stunden in Kühlschrank wo er fest werden soll.

Anschließend stürzen Sie den Wackelpudding auf kleine Kuchenteller (siehe Tipp). Danach schlagen Sie den Schlagfix mit dem Vanillezucker in einer Schüssel mit einem Handrührgerät steif und füllen den Schlagfix in einen Spritzbeutel mit Lochtülle. Jetzt garnieren Sie den Wackelpudding mit ein paar Sahnetupfen und raspeln die Schokolade mit einer Küchenreibe über das Gelle.

Zum Schluss servieren Sie den Kaffee-Wackelpudding Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Unser Tipp:

Agar Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgekocht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzliche Milch, pflanzlicher Sahne) in einem Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

Stürzen:

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen den Pudding mit ein bisschen drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Karamellpudding

Menge: 4 Portionen

500 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch, Hafermilch, Sojamilch oder anderen Milchersatz)

40 Gramm Speisestärke

60 Gramm braunen Zucker

1 Prise Tafelsalz

Außerdem:

200 Milliliter Schlagfix

Geben Sie die Speisestärke mit etwas pflanzlicher Milch in eine Schüssel und rühren Sie beide Zutaten mit einem Schneebesen glatt bis keine Klümpchen mehr in der Mischung sind.

Danach geben Sie den braunen Zucker in einen Kochtopf mit dicken Boden und lassen den Zucker bei großer Hitze karamellisieren. Das bedeutet, dass Sie den Zucker schmelzen und braun werden lassen. Vorsicht: Der Übergang von gelb zu braun und verbrannt geht ganz schnell. Außerdem wird Karamell bis zu 250 Grad Celsius heiß, Sie sollten ihn also nicht an die Haut kommen lassen!

Wenn der Zucker mittelbraun ist, gießen Sie die pflanzliche Milch in einem Schwung in den Kochtopf. Durch die pflanzliche Milch wird das Karamell hart, jetzt müssen Sie es nur erst mal in der Milch durch aufkochen lösen. Dafür kochen Sie die Milch und den Karamell auf kleiner Hitze, bis nichts Hartes mehr im Kochtopf zu spüren ist (um das zu testen rühren Sie den Topfinhalt gelegentlich mit einem Kochlöffel durch). Wenn sie der Zucker gelöst hat ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und rühren die Stärkemischung mit dem Kochlöffel in die heiße Karamellmilch. Anschließend schieben Sie den Kochtopf wieder zurück auf die Kochstelle und lassen den Topfinhalt kurz aufkochen. Außerdem geben Sie bitte das Tafelsalz hinzu.

Danach gießen Sie das Schlagfix in eine Schüssel und schlagen ihn mit einem Handrührgerät oder einem Schneebesen steif. Dann spülen Sie eine Schüssel mit kaltem Wasser aus und geben den Pudding mit einer Schöpfkelle hinein bevor Sie den Karamellpudding mit dem Schlagfix garnieren und den Pudding Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert servieren.

Karamell-Whisky-Pudding

Menge: 4 Portionen

500 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Hafermilch, Mandelmilch oder Reismilch)
6 Esslöffel Whisky
1 Paket Puddingpulver Vanille
125 Gramm braunen Zucker
150 Gramm Schlagfix
1 Paket Vanillinzucker
1 Teelöffel Puderzucker
1/2 Teelöffel Kakao

Geben Sie 125 Milliliter pflanzliche Milch und den Whisky in eine Schüssel und rühren Sie das Puddingpulver und 2 Esslöffel braunen Zucker mit einem Schneebesen unter bevor Sie die Zutaten glatt rühren.

Dann erhitzen Sie den restlichen Zucker und 4 Esslöffel Wasser bei mittlerer Hitze in einem Kochtopf so lange erhitzen, bis der Zucker geschmolzen ist und hellbraun ist. Dabei rühren Sie den Topfinhalt bitte nicht um! Anschließend gießen Sie die restliche pflanzliche Milch mit in den Topf, erhöhen die Hitze etwas und lassen den Topfinhalt aufkochen bevor Sie das verquirlte Puddingpulver zufügen. Nun lassen Sie den Pudding nochmal unter Rühren mit einem Kochlöffel aufkochen, gießen ihn dann in eine hitzebeständige Schüssel (kein Glas, das würde aufgrund der Wärme zerspringen) und lassen den Pudding auskühlen.

Während des auskühlen des Puddings gießen Sie den Schlagfix in eine Schüssel, würzen ihn mit dem Vanillinzucker und schlagen den Schlagfix mit einem Schneebesen halb steif.

Zu Schluss füllen Sie den Pudding mit einer Schöpfkelle in kleine Dessertschalen, geben den geschlagenen Schlagfix darauf und servieren den Karmel-Whisky-Pudding mit Puderzucker und Kakao bestäubt Ihren Gästen.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Kinder-Wackelpudding

Menge: 2 Portionen

Für die Dekoration:

4 Fläschchen Lebensmittelfarbe, natürlich, konditorggeeignet, erhitzbar, blau und grün
800 Gramm Schokolade, weiße und vegane
2 kleine Gläser Streudekor (Glitzerstaub Lebensmittel Silber)
2 Pakete Kekse

Für den Pudding: (Wackelpudding)

3 Liter Sprite oder andere klare Zitronenlimonade
6 Teelöffel Agar Agar (1)
2 Flasche Sirup Blue Curaçao, alkoholfrei (zum Beispiel von Monin)

Für die Creme:

1 Liter vegane Mascarpone (zum Beispiel von Schlagfix, 4 Pakete)
350 Milliliter Schlagfix
16 Esslöffel, gehäuft, brauner Zucker oder Kokosblütenzucker
4 Bio-Zitronen, etwas Abrieb und den Saft davon
1 Teelöffel Agar Agar (2)
etwas Lebensmittelfarbe blau

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie
etwas Backpapier

Sie benötigen ebenfalls verschiedene kleine Silikonformen für Seesterne, Muscheln, Meerjungfrauen etc. - thematisch passend.

Stellen Sie in der Vorbereitung, gerne auch schon ein paar Tage vorher, das Schokoladendekor her. Hierzu benötigen Sie die kleinen Silikonformen mit maritimen Motiven, zum Beispiel Muscheln, Seesterne, Meerjungfrauen flossen.

Dann schmelzen Sie vorsichtig in einer geeigneten Schüssel (Edelstahl oder Glas) die weiße Schokolade über einem Wasserbad (dafür reicht ein Kochtopf mit kochendem Wasser). Die Schokolade sollte übrigens bitte nicht zu heiß werden, da sie sonst gerinnen kann. Danach fügen Sie der Schokolade tropfenweise flüssige Lebensmittelfarbe in blau und grün hinzu und verrühren die beiden Zutaten mit einem Kochlöffel, bis eine blaugrüne Pastellfarbe entsteht.

Ein Tipp nebenbei:

Stellen Sie verschiedenfarbige Schokoladen her. Zum Beispiel lila und rot und so weiter für Seesterne, Muscheln etc.

Fortsetzung:

Kinder-Wackelpudding

Anschließend verteilen Sie die warme Schokoladenmasse mit einer Schöpfkelle auf die Formen und streichen die Masse mit einem Teigschaber gut glatt.

Danach decken Sie die Formen mit der Folie ab und geben die, am besten über Nacht, in den Kühlschrank.

Am nächsten Tag lösen Sie die gut durch gekühlte Schokolade vorsichtig aus den Silikonformen und stürzen sie auf ein Backpapier (siehe Tipps). Dann tupfen Sie mit einem feinen Wassermalpinsel etwas von der blauen Lebensmittelfarbe willkürlich auf die Schokolade, um ein ungleichmäßiges Oberflächenbild zu bekommen. Danach stauben Sie bitte mit einem flauschigen Malpinsel den Glitzerstaub auf der Schokoladendekoration und stellen sie dann wieder im Kühlschrank kalt.

Nebenbei erwärmen Sie für einen glasklaren Wackelpudding die klare Zitronenlimonade bei kleiner Hitze in einem weiteren Kochtopf, bis die gesamte Kohlensäure entwichen ist und die Limonade aufhört zu schäumen. Anschließend geben Sie nach und nach in kleinen Mengen den Barsirup Blue Curaçao mit in den Topf, bis eine schöne azurblaue Färbung entstanden ist.

Danach lassen Sie den Agar Agar (1) einem dritten Kochtopf mit 50-100 Milliliter Wasser aufkochen (siehe Tipps) und geben den Agar Agar in den Topf mit der Zitronenlimonade. Den Wackelpudding ziehen Sie nun von der Kochstelle und lassen ihn etwas herunterkühlen, bis er nur noch eine Temperatur von etwa 40 - 50 °C hat.

Anmerkung:

Statt des Sirups sollten Sie bitte keinen Lebensmittelfarbstoff verwenden, da dieser leider ausflocken kann.

Nebenbei stellen Sie für das Anrichten etwa 10 - 12 mittelhohe Gläser (zum Beispiel Whiskygläser) bereit.

Dann zermahlen Sie die Kekse zum Beispiel mit einem Häcksler, alternativ können Sie die Kekse auch in einen Gefrierbeutel geben und so lange zerdrücken beziehungsweise stampfen, bis nur noch feiner „Sand“ übrig ist. Anschließend geben Sie die zermahlenden Butterkekse als Meeresboden etwa 1 Zentimeter hoch in die Gläser und drücken die Oberfläche glatt. Darauf legen Sie zum Beispiel eine Muschel oder einen Seestern von der vorbereiteten Schokoladendekoration und verteilen danach einige Esslöffel voll vom Wackelpudding über dem Kekssand, damit sich dieser etwas vollsaugen kann. Aber bitte nur soviel, dass der Sand gerade eben bedeckt ist. Anschließend decken Sie die Gläser mit der Folie ab und stellen sie dann für 60 Minuten im Kühlschrank kalt.

Fortsetzung:

Kinder-Wackelpudding

Nach dem Kühlen füllen Sie die Gläser vorsichtig bis etwa 3/4 hoch mit dem noch flüssigen Wackelpudding und stellen danach alle Gläser für mindestens 18 - 24 Stunden in den Kühlschrank (wir würden sie abdecken, das müssen Sie aber entscheiden).

Wenn die 18 - 24 Stunden um sind geben Sie für die Creme den Schlagfix in eine Schüssel und schlagen ihn mit einem Handrührgerät fest auf.

Außerdem spülen Sie die Zitronen mit heißem Wasser ab und reiben sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und reiben entweder mit einem Zestenschneider oder einer Küchenreibe die Schale der Zitronen in eine kleine Schüssel. Wenn Sie damit fertig sind halbieren Sie die Zitronen mit einem großen Küchenmesser und drücken den Saft in eine weitere Schüssel (wir würden empfehlen den Saft durch ein Sieb zu drücken damit Sie keine Zitronenkerne drin haben).

Dann verrühren Sie den Mascarpone zusammen mit dem Rohrzucker oder Kokosblütenzucker, etwas Zitronenabrieb und dem gesiebten Zitronensaft beider Zitronen, bis der Zucker gelöst ist. Danach heben Sie mit einem Kochlöffel den geschlagenen Schlagfix unter.

Anschließend setzen Sie wieder 50-100 Milliliter Wasser in einem kleinen Topf auf, bringen es zum Kochen und lassen den Agar Agar (2) aufkochen (siehe Tipp auf Seite 79). Dann geben Sie den Agar Agar zur Mascarpone Masse, rühren ihn mit dem Kochlöffel unter und halbieren die Masse danach.

Eine Hälfte der Masse färben Sie jetzt mit der blauen Lebensmittelfarbe hellblau, die andere Hälfte bleibt weiß.

Danach spritzen Sie am besten mit zwei Spritzbeuteln mit jeweils einer flachen breiten Tülle beide Cremes abwechselnd sowie wellenförmig auf den erkalteten Wackelpudding. Die Gläser stellen Sie anschließend wieder im Kühlschrank kalt.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Fortsetzung:

Kinder-Wackelpudding

Vor dem Servieren geben Sie das restliche Schokoladendekor wie zum Beispiel die Meerjungfrauen schwänze auf die Desserts und bestäuben sie fein mit dem Glitzerstaub.

Unser Tipp:

Bei diesem Pudding kann man die echten Nürnberger Lebkuchen auch ganz oder teilweise durch Reste von anderen Lebkuchen ersetzen. Der Pudding ist dann weniger mächtig und etwas fester in der Konsistenz.

Weitere Tipps:

Agar Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgekocht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzliche Milch, pflanzlicher Sahne) in einem Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

Stürzen (so stürzen Sie den Pudding auf einen flachen Teller:

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen den Pudding mit ein bisschen drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Kirschpudding

Menge: 4 Portionen

2 Pakete Puddingpulver, Vanillegeschmack, zum Kochen

4 Esslöffel braunen Zucker

400 Milliliter Kirschsaft

600 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Mandelmilch oder Hafermilch)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie alle Zutaten in eine für die Mikrowellen geeignete Schüssel (KEIN METHAL!) und verrühren Sie sie gut mit einem Schneebesen. Dann geben Sie die Schüssel für 3 Minuten bei 600 Watt in die Mikrowelle, nehmen sie anschließend heraus, rühren die Zutaten kräftig mit einem Kochlöffel durch und garen sie nochmal 3 weitere Minuten bei 600 Watt in der Mikrowelle.

Nun rühren Sie den Kirschpudding noch ein letztes Mal mit dem Kochlöffel gut durch und geben ihn dann in Dessertschalen. Die Dessertschalen decken Sie bitte mit der Folie ab (damit sich keine Haut auf dem Pudding bildet) und lassen den Pudding im Kühlschrank gut abkühlen.

Wenn Sie mögen, können Sie das Dessert auch noch mit Schokostreuseln garnieren, eine Bananenscheibe ans Dessertschalen hängen oder eine Kugel Vanilleeis dazugeben.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Kokos - Pudding

Menge: 8 Portionen

1 Liter Kokosmilch

6 Esslöffel braunen Zucker, bei Bedarf auch mehr

6 Esslöffel Speisestärke (gehäufte Esslöffel, zum Beispiel Maizena, Mondamin)

Nehmen Sie von der Kokosmilch etwas ab und stellen Sie sie beiseite, Den Rest der Kokosmilch geben Sie in einem Kochtopf und bringen sie zum Kochen. Während der Topfinhalt anfängt zu kochen verrühren Sie den braunen Zucker und die Speisestärke in einer kleinen Schüssel mit der beiseite gestellten Kokosmilch (das geht am besten mit einer Gabel).

Wenn die Kokosmilch kocht, gießen Sie einfach das Zucker-Stärke-Gemisch unter kräftigem Rühren mit einem Schneebesen ein. Anschließend lassen Sie den Pudding noch einmal unter Rühren aufkochen und ziehen den Kochtopf dann zum Auskühlen von der Kochstelle.

Während der Kokos - Pudding auskühlt spülen Sie eine Dessertform mit kaltem Wasser aus und füllen danach den abgekühlten Pudding in die Form.

Zum Schluss servieren Sie den Pudding Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Kokospudding

Menge: 4 Portionen

500 Milliliter Kokosmilch
3 Esslöffel Zucker
40 Gramm Speisestärke
100 Milliliter pflanzliche Milch
2 Esslöffel Kokosraspel

Gießen Sie die Kokosmilch in einem Kochtopf und bringen Sie sie zum Kochen. Dabei rühren Sie bitte gelegentlich mit einem Kochlöffel um, da die Kokosmilch leider gerne mal anbrennt.

Nebenbei rühren Sie die Stärke mit dem braunen Zucker und der pflanzlichen Milch klumpenfrei in einer kleinen Schüssel an. Sobald die Kokosmilch kocht, ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und rühren mit einem Schneebesen die Stärke-Lösung und die Kokosflocken ein. Anschließend schieben Sie den Kochtopf wieder auf die Kochstelle, lassen die Zutaten erneut aufkochen und rühren dabei etwa 1 Minute mit dem Schneebesen weiter.

Zum Schluss verteilen Sie den Kokospudding mit einer kleinen Schöpfkelle auf Schüsseln oder Dessertschalen und servieren den Pudding Ihren Gästen entweder direkt warm oder natürlich auch kalt.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Kürbispudding

Menge: 3 Portionen

200 Gramm Kürbispüree
200 Milliliter Sojamilch (Sojadrink) oder anderer Pflanzendrink
2 1/2 Esslöffel Speisestärke
30 Gramm braunen Zucker
1/4 Teelöffel Zimt

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie das Kürbispüree, die Pflanzenmilch, die Speisestärke, den braunen Zucker und den Zimt in eine Schüssel und verrühren Sie die Zutaten mit dem Handrührgerät zu einer cremigen Masse.

Danach geben Sie die Masse in einen Kochtopf und bringen sie bei mittlerer bis großer Hitze unter gelegentlichem Rühren mit einem Kochlöffel zum Kochen. Anschließend lassen Sie den Pudding bei mittlerer Hitze etwa 8 Minuten köcheln, bis er schön andickt.

Nun ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, lassen den Pudding etwas auskühlen und füllen ihn danach mit einer Schöpfkelle in kleine Schälchen. Anschließend decken Sie den Kürbispudding mit der Folie ab (damit er keine Haut bekommt) und stellen das Dessert im Kühlschrank kalt bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Lebkuchenpudding

Menge: 4 Portionen

250 Gramm Nürnberger Lebkuchen (hart geworden)
50 Gramm Zartbitter Schokolade
3 Esslöffel brauner Rum
180 Gramm Margarine
50 Gramm brauner Zucker
42 Gramm Ei-Ersatz (RUF)
300 Milliliter Mineralwasser
1 Teelöffel Zimt, gemahlen
60 Gramm Mandeln, gemahlen

Außerdem:

etwas Margarine für die Form
etwas Zucker für die Form
eventuell etwas Schlagfix (aufgeschlagen)

Und:

eine Puddingform die Sie verschließen können

Geben Sie das Ei-Ersatz-Pulver in eine kleine Schüssel und verrühren Sie es mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten). Danach reiben Sie den Lebkuchen und die Schokolade auf einer Küchenreibe in eine Schüssel und beträufeln die Zutaten mit dem Rum. Anschließend verrühren Sie die Margarine, den braunen Zucker (1) und den Ei-Ersatz in einer großen Schüssel mit einem Schneebesen. Nun ziehen Sie die Schokolade, den Zimt, die Mandeln, den Lebkuchen und die Fettmasse vorsichtig mit einem Kochlöffel unter das Ei-Ersatz-Gemisch. Außerdem fetten Sie bitte eine Puddingform sorgfältig mit der Margarine ein und streuen die Form mit dem braunen Zucker aus. Danach füllen Sie die Die Puddingmasse ein und verschließen die Form mit einem Deckel.

Anschließend stellen Sie die Puddingform in eine Ofenfeste, mit Wasser gefüllte Schüssel: Die Puddingform soll zu 2/3 im Wasserbad stehen. Danach geben Sie den Pudding etwa 60 Minuten bei 200 Grad Celsius in den Backofen und garen ihn bis der Pudding fest ist.

Während der Pudding im Backofen gart geben Sie den Schlagfix in eine Schüssel und schlagen ihn entweder mit einem Handrührgerät oder einem Schneebesen steif. Zum Schluss hohlen Sie den Pudding aus dem Backofen, verteilen ihn in Dessertschalen und geben den aufgeschlagene Schlagfix auf das Dessert bevor Sie es Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Bei diesem Pudding können Sie die echten Nürnberger Lebkuchen auch ganz oder teilweise durch Reste von anderen Lebkuchen ersetzen. Der Pudding ist dann weniger mächtig und etwas fester in der Konsistenz.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Litschi - Bananen Pudding mit veganer Ahornsirupsahne

Menge: 2 Portionen

12 Litschis
1/2 Bananen
100 Milliliter Schlagfix
1 1/2 Esslöffel Ahornsirup

Außerdem:

etwas Haselnusskronakt

Ziehen Sie die Banane ab und schneiden Sie sie mit einem Küchenmesser in Scheiben. Danach schneiden Sie mit einem großen Küchenmesser den Stielansatz (Strunk) von den Litschis ab, ziehen eventuell mit einem Gemüsemesser die Schale ab und befreien das Fruchtfleisch, wieder mit dem großen Küchenmesser, von dem Kern bevor Sie das Fruchtfleisch der Litschis etwas kleiner schneiden. Anschließend verteilen Sie die Litschis bitte in Dessertschalen.

Nun geben Sie den Schlagfix in eine Schüssel, schlagen ihn mit einem Handrührgerät oder einem Schneebesen steif und heben den Ahornsirup unter. Danach verteilen Sie den geschlagenen Schlagfix mit einer kleinen Schöpfkelle über das Obst dekorieren das Dessert mit dem Haselnusskronakt.

Zum Schluss servieren Sie den Pudding Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Litschi - Beeren - Pudding

Menge: 2 Portionen

300 Gramm Litschis
125 Gramm frische Erdbeeren oder andere Beeren
300 Gramm Sojajoghurt (oder einen anderen Joghurtersatz)
2 Esslöffel Walnüsse, gehackte
2 Esslöffel Agavendicksaft
1 1/2 Esslöffel Rum

Geben Sie die Erdbeeren (oder andere Beeren) in ein grobes Sieb, tauchen Sie das Sieb in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen Sie die Beeren über einem Spülbecken gut abtropfen (das ist die Schonendste Methode Beeren zu reinigen) wahren Sie die Beeren entstielen und mit einem Gemüsemesser in kleine Stück. Danach gießen Sie die Litschis bitte durch ein weiteres grobes Sieb ab.

Nun verrühren Sie den Joghurtersatz, den Agavendicksaft und den Rum gut in einer Schüssel mit einem Kochlöffel bevor Sie die Nüsse dazu geben und unter heben. Anschließend geben Sie die Beeren in Dessertschalen oder Gläser und gießen die vegane Joghurtcreme darüber. Danach dekorieren Sie das Dessert mit einer Erdbeere und einer Nuss, decken es mit der Folie ab und lassen den Litschi - Beeren - Pudding etwa 15 Minuten im Kühlschrank durchkühlen.

Zum Schluss süßen Sie den Pudding eventuell nach eigenem Belieben noch etwas mit Zucker oder Agavendicksaft und servieren ihn Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Unser Tipp:

Wenn Kinder mitessen würden wir den Rum natürlich weg lassen.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Malva - Pudding

Menge: 4 Portionen

Für den Teig:

200 Gramm braunen Zucker

7 Gramm Ei-Ersatz

50 Milliliter Mineralwasser

1 Esslöffel Aprikosenkonfitüre

120 Gramm weißes Mehl

1 Teelöffel Backpulver

1 Prise Tafelsalz

15 Gramm Margarine

1 Teelöffel Weißweinessig

250 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch, Sojamilch, Hafermilch oder einen anderen Milchersatz)

Für die Sauce:

250 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Sojasahne oder Schlagfix)

180 Gramm Margarine

200 Gramm braunen Zucker

125 Milliliter Wasser, heißes

Außerdem:

etwas Alufolie

Verrühren Sie als erstes den Ei-Ersatz in einer Schüssel mit dem Zucker und 50 Milliliter Mineralwasser. Danach rühren Sie die Aprikosenmarmelade mit ein cremig verrühren. Dann sieben Sie das weiße Mehl, das Backpulver und eine Prise Salz in eine weitere Schüssel. Anschließend erwärmen Sie die Margarine (zum Beispiel in der Mikrowelle) bis sie flüssig ist und rühren einen Teelöffel Weißweinessig in die Margarine ein. Nun gießen Sie die Hälfte der pflanzlichen Milch zu der Zucker-Ei-Mischung und verrühren die Zutaten gut mit einem Schneebesen. Anschließend rühren Sie die Hälfte der der Mehl-Mischung gut ein und rühren danach den Rest der pflanzlichen Milch und der Mehl-Mischung mit dem Schneebesen ein. Jetzt geben Sie die Margarine-Essig-Mischung hinzu und füllen die Masse in kleine feuerfeste Förmchen bevor Sie die Förmchen mit der Alufolie zudecken und in den auf 200 Grad vorgeheizten Ofen geben. Der Pudding wird zum Schluss für etwa 45-60 Minuten gebacken und ist fertig wenn die Konsistenz fest und die Farbe braun ist. Sonst sollten Sie die Förmchen noch etwas länger im Ofen lassen.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Fortsetzung:

Malva - Pudding

Zum Schluss hohlen Sie die Förmchen vorsichtig aus dem Backofen, entfernen die Alufolie und lassen die Puddings etwas abkühlen bevor Sie die Förmchen auf flache Teller stellen und Ihren Gästen als Dessert servieren.

Dann vermischen die Zutaten für die Sauce miteinander und gießen die Sauce über den Pudding nachdem Sie ihn aus der Form auf einen flachen Teller gestürzt haben (siehe Tipp). Vor dem Servieren können Sie die Sauce ein wenig mit dem Kochlöffel in den Pudding ziehen.

Unser Tipp:

Stürzen:

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen den Pudding mit ein bisschen drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

Kategorie: Tierschutzorganisation

<https://de.wikipedia.org/wiki/Kategorie:Tierschutzorganisation>

Kategorie: Umweltschutzorganisation

<https://de.wikipedia.org/wiki/Kategorie:Umweltschutzorganisation>

Kategorie: Klimaschutz

<https://de.wikipedia.org/wiki/Kategorie:Klimaschutz>

Kategorie: Naturschutzorganisation (Deutschland)

[https://de.wikipedia.org/wiki/Kategorie:Naturschutzorganisation_\(Deutschland\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Kategorie:Naturschutzorganisation_(Deutschland))

Die Arche – Christliches Kinder- und Jugendwerk

https://de.wikipedia.org/wiki/Die_Arche_%E2%80%93_Christliches_Kinder-_und_Jugendwerk

Kategorie: Artenschutz

<https://de.wikipedia.org/wiki/Kategorie:Artenschutz>

(unbezahlte Werbung)

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Mandarinen - Wackelpudding Muffins

Menge: 4 Portionen

2 Mandarinen

1/2 Paket Götterspeise, (Pfirsich- Aprikosengeschmack) für 250 Milliliter Flüssigkeit

175 Milliliter Milch (pflanzliche Milch#)

1/2 Paket Saucenpulver, Vanille

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

eine Muffinform

Schälen Sie die Mandarinen und trennen Sie aus den Mandarinenstücken die Filets mit einem Gemüsemesser heraus.

Dann bereiten Sie die Götterspeise nach Packungsanleitung zu, ziehen den Kochtopf von der Kochstelle und lassen die Götterspeise abkühlen.

Nun legen Sie die Mulden der Muffinform einzeln mit der Folie aus, legen die Mandarinenfilets hinein und gießen die Götterspeise darüber. Danach decken Sie die Götterspeise mit der Frischhaltefolie ab (damit sich keine Haut bildet) und stellen sie für etwa 4 Stunden in den Kühlschrank (dann sollte die Götterspeise fest sein). In dieser Zeit bereiten Sie bitte die Vanillesoße nach Packungsanleitung zu.

Nach der Kühlzeit nehmen Sie die festen Muffins vorsichtig aus der Form und stürzen sie auf flache Teller (siehe Tipp). Zum Schluss entfernen Sie die Folie, garnieren das Dessert mit der Vanillesoße und servieren es Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Stürzen:

stürzen Sie den Pudding auf einen flachen Teller:

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen den Pudding mit ein bisschen drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Mandarinen-Pudding-Pudding

Menge: 8 Portionen

2 Dose Mandarinen

400 Gramm Vanillepudding

500 Gramm Simply V cremiger Frischegeuss (Quark alternative)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie den Frischegeuss und den Vanillepudding in eine Schüssel und rühren Sie die beiden Zutaten mit einem Kochlöffel und mit dem Mandarinsaft cremig. Danach heben Sie die Früchte vorsichtig mit einem Kochlöffel unter und stellen das Dessert bis zum Servieren mit der Folie abgedeckt in den Kühlschrank.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Mandel-Kardamom-Pudding

Menge: 8 Portionen

1 Liter Mandelmilch
1 Liter Schlagfix
400 Gramm Mandeln, geschält und gehackt
4 Kardamomkapseln
8 Esslöffel braunen Zucker
8 Esslöffel Reismehl
etwas Mandelmilch

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie die Mandelmilch, den Schlagfix, die Mandeln und die zerstoßene Kardamomkapseln in einen Kochtopf und bringen Sie die Zutaten zum kochen. Dann ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, decken ihn mit einem Deckel zu und lassen die Zutaten mindestens 30 Minuten im Kochtopf ziehen.

Nach der Ruhezeit gießen Sie die Flüssigkeit durch einen grobes Sieb (das heißt passieren, die Mandeln und der Kardamom werden nun nicht mehr gebraucht, da sie ihren Geschmack in die vegane Madelmilch-Sahne-Mischung abgegeben haben.

Anschließend geben Sie die vegane Madelmilch-Sahne-Mischung wieder in den Kochtopf, stellen den Topf wieder auf die Kochstelle, geben den braunen Zucker hinzu und bringen den Topfinhalt erneut zum Kochen. Nebenbei rühren Sie das Reismehl in einer Schüssel mit einem Schneebesen in etwas kalter Mandelmilch an und geben die Flüssigkeit unter Rühren mit einem Schneebesen in den Kochtopf. Dann lassen Sie die Zutaten bei schwacher Hitze noch etwa 5 Minuten kochen, rühren den Topfinhalt dabei aber ständig mit dem Schneebesen um. Wenn der Topfinhalt wieder kocht ziehen Sie ihn bitte wieder von der Kochstelle, die Masse brennt sonst schnell an.

Anschließend spülen Sie mehrere kleine oder in eine große Dessertschale mit kaltem Wasser aus, füllen den Pudding mit einer Schöpfkelle hinein, decken das Dessert damit der Folie ab und stellen es für einige Stunden im Kühlschrank kalt.

Zum Schluss servieren Sie den Mandel-Kardamom-Pudding Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Unsere Tipps:

Zum Garnieren können Sie fein gemahlenen Kardamom, klein gehackte, ungesalzene Pistazien oder Mandelblättchen auf den Pudding geben. Der Pudding kann übrigens auch mit Stärkemehl oder Grieß statt Reismehl zubereitet werden.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Mandelpudding mit veganen Amarettini

Menge: 4 Portionen

35 Gramm Kartoffelstärke
2 Pakete Bourbon-Vanillezucker
750 Milliliter Mandelmilch (Mandeldrink), gesüßt
40 Gramm Mandelmus
40 Gramm Kokosöl
75 Gramm vegane Amarettini (siehe Tipp auf Seite 93)
ein paar Kokosflocken zum Bestreuen
ein paar Granatapfelkerne

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie die Kartoffelstärke und den Vanillezucker in eine Schüssel und rühren Sie beide Zutaten mit 100 Milliliter Mandelmilch mit einem Schneebesen an. Dann gießen Sie die restliche Mandelmilch in einen Kochtopf und lassen sie aufkochen bevor Sie die restliche Mandelmilch in die angerührte Stärke mit dem Schneebesen unterrühren.

Danach setzen Sie einen zweiten Kochtopf mit Wasser auf eine Kochstelle, bringen das Wasser zum Kochen und gießen das Kokosöl in eine Metallschüssel bevor Sie es über dem Wasserbad aufwärmen.

Nun schütten Sie das Mandelmus in ein Glas und rühren es anschließend zusammen mit dem angewärmten Kokosöl mit dem Schneebesen unter den Pudding. Dann lassen Sie den Pudding etwa 10 Minuten erkalten und heben danach den Amarant unter den Pudding.

Jetzt decken Sie den Mandelpudding mit der Folie ab und lassen ihn etwa 60 Minuten im Kühlschrank fest werden.

Zum Schluss füllen Sie den Pudding mit einer Schöpfkelle in kleine Dessertschalen und servieren das Dessert Ihren Gästen.

Unser Tipp:

Wenn Sie möchten, können Sie einen Granatapfel entkernen. Die Kerne und die Kokosflocken können Sie beim Servieren über den Pudding streuen.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Fortsetzung:

Mandelpudding mit veganen Amarettini

Unser Tipp:

vegane Amarettini

Menge: 12 Stück

150 Gramm gemahlene Mandeln

125 Gramm Puderzucker

1 Prise Tafelsalz

40 Milliliter Aquafaba

1 Teelöffel Mandel Backaroma (1/2 Röhrchen)

1/2 Teelöffel Zitronensaft

Außerdem:

etwas Backpapier

Legen Sie ein Backblech mit dem Backpapier aus. Außerdem heizen Sie den Backofen auf 160 Grad Celsius vor und schaffe Platz in der Ofenmitte.

Dann geben Sie die Mandeln, den braunen Zucker und das Tafelsalz in eine Schüssel und vermengen die Zutaten gründlich. Danach sieben Sie das Aquafaba und 85 Gramm Puderzucker ein und verrühren die Zutaten mit dem Zitronensaft. Nun schlagen sie den Schlüsselinhalt mit einem Schneebesen auf. Danach fügen Sie, sobald die Baisermasse anfängt Zipfel zu bilden, das Mandelaroma hinzu. Danach verrühren Sie das Mandelaroma mit den anderen Zutaten in der Schüssel. Nun geben Sie nach und nach die gemahlenden Mandeln hinzu und kneten sie locker unter.

Der Teig muss übrigens möglichst weich und klebrig sein und sich zu Bällchen formen lassen.

Anschließend sieben Sie den restlichen Puderzucker in ein Schüsselchen. Dann messen Sie mit einem Teelöffel den Teig ab und pudern Ihre Hände mit dem Puderzucker ein. Danach rollen Sie den Teig im Puderzucker zu Bällchen und wälzen sie gründlich im Puderzucker. Dabei formen Sie bitte 12 Bällchen und setzen sie mit etwas Abstand auf das Backpapier setzen bevor Sie die Amarettini in den Backofen geben.

Nach 25 Minuten prüfen Sie bitte, ob die Amarettini durchgebacken sind. Sie dürfen natürlich nicht zu dunkel werden! Die Bällchen bekommen eine aufplatzende Kruste und benötigen etwa 25 bis 35 Minuten je nach Backofen.

Zum Schluss nehmen Sie die Amarettini aus dem Backofen und lassen sie auf einem Küchenrost vollständig auskühlen, bevor Sie sie mit einem Esslöffel vorsichtig vom Backblech nehmen und weiter verwenden.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Mango - Pudding

Menge: 4 Portionen

240 Gramm Mangos (aus der Dose)
160 Milliliter Sirup, (in das die Dosenmango eingelegt ist)
2 Teelöffel Zitronensaft
1 gehäuften Teelöffel Agar Agar
200 Milliliter Wasser
120 Gramm veganes Vanilleeis
20 Gramm Mangos, (aus der Dose)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie die Agar Agar mit 50 Milliliter kaltem Wasser in einen Kochtopf und lassen Sie die beiden Zutaten 2 Minuten aufkochen (siehe Tipp).

Danach schneiden Sie 20 Gramm Mango für die spätere Dekoration mit einem großen Küchenmesser in kleine Würfel und legen sie für später mit der Folie abgedeckt in den Kühlschrank.

Dann schneiden Sie die restliche Mango grob mit dem großen Küchenmesser in Stücke, geben Sie in einen Mixer und pürieren die Mangostücke zusammen mit dem Sirup.

Anschließend gießen Sie das Wasser in einen Kochtopf und erhitzen es bevor Sie die Agar Agar, die pürierte Masse und den Zitronensaft in das Wasser geben und leicht erhitzen,

Danach geben Sie das vegane Vanilleeis in das erhitze Mangopüree und lassen es unter rühren mit einem Kochlöffel schmelzen.

Die Masse verteilen Sie nun auf 4 Förmchen, decken die Förmchen mit der Frischhaltefolie ab und lassen die Masse im Kühlschrank abkühlen/fest werden.

Zum Schluss dekorieren Sie den Mango - Pudding mit den klein geschnittenen Mangos und servieren den Pudding Ihren Gästen als Dessert.

Unser Tipp:

Agar Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgekocht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzliche Milch, pflanzlicher Sahne) in einem Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Mango-Lassi-Chia-Pudding

Menge: 4 Portionen

2 große Mangos
300 Milliliter Kokosmilch
4 Esslöffel Chiasamen
2 Esslöffel Kokosraspel
6 Esslöffel pflanzlichen Joghurt (zum Beispiel Sojajoghurt oder eine andere Joghurtalternative)
etwas Bourbon-Vanillearoma

Außerdem:

etwas Agavendicksaft für die Süße

Schneiden Sie von der Mango erst die beiden Enden mit einem großen Küchenesser weg und entfernen Sie dann mit dem Messer die Schale. Danach befreien Sie die Mango mit dem großen Küchenmesser vom Stein und schneiden das Fruchtfleisch in Stücke.

Anschließend geben Sie die Kokosmilch, die Chiasamen, die Kokosraspel, den pflanzlichen Joghurt, die Mangostücke (bitte behalten Sie ein paar Stücke für die Garnitur zurück) und das Vanillearoma in einen Mixer und mixen die Zutaten glatt.

Dann verteilen Sie den Lassi eventuell mit einer Schöpfkelle in Gläser und garnieren das Dessert mit den zur Seite gelegten Mangostückchen. Außerdem beträufeln Sie das Mango-Lassi-Chia-Pudding bitte mit etwas Agavendicksaft.

Nun stellen Sie die Gläser auf ein Tablett und stellen es bis zum Servieren mindestens 60 Minuten in den Kühlschrank, am besten aber über Nacht.

Nach dem Kühlen können Sie das Mango-Lassi-Chia-Pudding zum Beispiel als Frühstückbeigabe servieren.

Maracuja - Orangen - Pudding

Menge: 4 Portion

1 Teelöffel (gestrichen) Agar Agar
28 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
200 Milliliter Mineralwasser
250 Milliliter Nektar (Maracuja)
75 Gramm Puderzucker
25 Milliliter Orangenlikör
200 Gramm Schlagfix

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie die Agar Agar in einen kleinen Kochtopf und lassen Sie sie mit 50 Milliliter Wasser aufkochen (siehe Tipps). Nebenbei verrühren Sie den Ei-Ersatz in einer Schüssel mit dem Mineralwasser und dem Puderzucker sowie dem Orangenlikör. Danach rühren den Maracuja - Nektar unter den Ei-Ersatz. Anschließend decken Sie die Schüssel mit der Folie ab und stellen die Creme so lange im Kühlschrank kalt, bis die Creme zu gelieren beginnt.

Während der Kühlzeit füllen Sie den Schlagfix in eine Schüsse und schlagen ihn mit einem Handrührgerät oder einem Schneebesen steif. Wenn die Creme steif ist heben Sie die geschlagene Schlagfix mit einem Kochlöffel unter die Creme und füllen die Creme anschließend in kleine Muffinförmchen. Danach decken Sie die Formen nochmal mit der Folie zu und stellen das Dessert bis zum servieren wieder im Kühlschrank kalt.

Ein Hinweis:

Kleine Orangenlikörfläschchen gibt es bei Tegut oder Edeka.

Unsere Tipps:

Wir haben zu diesem Dessert einen frischen Obstsalat gemacht. Er bestand aus, Mango, Papaya, Bananen, Trauben, Honigmelone, Agavendicksaft und Zitronensaft.

Agar Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgekocht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzliche Milch, pflanzlicher Sahne) in einem Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Maronenpudding

Menge: 8 Portionen

2 Kilogramm Maronen, (Esskastanien)
300 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Mandelmilch, Hafermilch oder andere pflanzliche Milch)
500 Gramm brauner Zucker
2 Vanilleschoten
80 Gramm Kakaopulver
80 Milliliter Rum, brauner (54%)
600 Milliliter pflanzliche Sahne
4 Teelöffel Vanillezucker

Außerdem:

8 Esslöffel Schokolade, gehobelte weiße

Schneiden Sie die Maronen mit einem scharfen Gemüsemesser an der Spitze bis zum Fruchtfleisch ein, geben Sie die Maronen in einen Kochtopf und bedecken Sie sie mit Wasser. Dann bringen Sie das Wasser zum kochen und kochen die Maronen etwa 15 Minuten. Danach entfernen Sie mit dem Gemüsemesser die braune Schale von den Maronen, geben die Maronen nach dem Schälen portionsweise in ein sauberes Geschirrtuch und reiben die feste Haut, die sie noch umgibt, ab. Die restliche Haut ziehen Sie bitte gegebenenfalls mit dem Gemüsemesser ab.

Anschließend schneiden Sie die Vanilleschoten mit dem Gemüsemesser längs auf und kratzen das Mark mit dem Messer aus. Dann geben Sie die pflanzliche Milch, das ausgekrazte Vanillemark, die Vanilleschoten, den braunen Zucker und den Kakao in einen Kochtopf, verrühren die Zutaten und lassen sie auf einer Kochstelle einmal aufkochen. Vom Herd nehmen, Vanilleschote entnehmen, Rum zugeben. Die Maronen durch eine Kartoffelpresse drücken, Maronenpüree und Milchmasse verrühren. Die Masse auf 4 Dessertteller verteilt erneute langsam durch die Kartoffelpresse drücken. Es soll ein Türmchen wie bei einem Spaghettieis entstehen.

Die pflanzliche Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen und in Tupfen um den Maronenpudding geben. Auf jede Portion einen Esslöffel gehobelte weiße Schokolade streuen.

Marshmallow-Frucht-Pudding

Menge: 5 Portionen

50 Gramm Marshmallows, weiß
100 Gramm Schlagfix
100 Gramm Creme fine
1/2 Dose Pfirsiche, halbe

Außerdem:

1 Vanilleschote, gemahlen

Geben Sie die Marshmallows und den Schlagfix in einen Kochtopf und schmelzen Sie die Marshmallows auf einer Kochstelle bei geringer Hitze. Außerdem verfeinern Sie den Topfinhalt eventuell nach eigenem Belieben mit der gemahlener Vanilleschote.

Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen die Masse ganz auskühlen. Anschließend lassen Sie 1 große Dose Pfirsiche in einem Sieb gut abtropfen und pürieren alle Pfirsiche, bis auf zwei Hälften die Sie für die Dekoration beiseite legen.

Nebenbei spülen Sie die Zitronenmelisse mit kaltem Wasser ab, schütteln sie kurz trocken und zupfen die Blättchen von den Stielen.

Nun schlagen Sie die Marshmallowmasse mit einem Handmixer etwas auf und rühren dabei die Crèmefine unter. Anschließend füllen Sie zwei Drittel der Creme mit einem Spritzbeutel in 10 Dessertgläser, verteilen das Pfirsichpüree über der Creme und teilen die restliche Creme über der Pfirsichschicht auf. Dann garnieren Sie das Dessert mit den beiseite gelegten Pfirsichstückchen und eventuell noch mit der Zitronenmelisse. Zum Schluss servieren Sie Ihren Gästen den Marshmallow-Frucht-Pudding zum Beispiel als Dessert.

Unser Tipp:

Anstatt der Pfirsiche können Sie auch anderes Obst oder zum Beispiel Rote Grütze verwenden.

Mecklenburger Wackelpudding

Menge: 3 Portionen

1 Paket Puddingpulver

7 Gramm Ei-Ersatz (RUF)

50 Milliliter Mineralwasser

nach eigenem Belieben Obst, frisch oder getrocknet

nach eigenem Belieben Schokolade, gerieben

Geben Sie das Puddingpulver in einen Suppentopf und kochen Sie es nach Packungsanleitung. Dann lassen Sie die Pudding etwa 60-90 Minuten abkühlen und rühren nebenbei den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser an (mit einer Gabel geht das am besten). Anschließend rühren Sie den Ei-Ersatz langsam mit einem Schneebesen unter dem Puddingpulver.

Nun heben Sie noch das in Stücke geschnittene Obst (nach Wahl) oder die Schokolade unter den Pudding und stellen den Wackelpudding dann in den Kühlschrank stellen, bis es fest ist.

Zum Schluss geben Sie den Wackelpudding in kleine Dessertschalen und servieren ihn Ihren Gästen.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Mohr im Hemd

100 Gramm Margarine
100 Gramm Schokolade (vegane)
100 Gramm Puderzucker
100 Gramm geriebene Mandeln (oder Nüsse)
40 Gramm Semmelbrösel
20 Gramm weißes Mehl
35 Gramm Ei-Ersatz (Ruf)
300 Milliliter Mineralwasser
1/4 Liter Schokoladensauce

Außerdem:

etwas Schlagfix

Heizen Sie den Backofen auf 190 Grad Celsius vor. Dann Geben Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Dann geben Sie die Margarine, den braunen Zucker und die erweichte Schokolade in eine Schüssel und verrühren die Zutaten mit einem Schneebesen mit dem nach und nach dazugegebenen Ei-Ersatz. Danach geben Sie die Mandeln, die Semmelbrösel und das weiße Mehl dazu und verrühren die Zutaten nochmal gut. Anschließend füllen Sie die Masse mit einer Schöpfkelle in Puddingförmchen. Die Puddingförmchen stellen Sie bitte in eine Auflaufform, gießen soviel kochendes Wasser an, dass die Förmchen zu einem Drittel im Wasser stehen und geben die Auflaufform etwa 60 Minuten in den vorgeheizten Backofen.

Den Pudding backen Sie jetzt etwa 20 Minuten auf der mittleren Schiene des Backofens. Danach nehmen Sie die Auflaufform aus dem Backofen, nehmen die Förmchen vorsichtig heraus lassen sie etwas auskühlen. Nun geben Sie das Schlagfix in eine Schüssel und schlagen es mit einem Schneebesen oder einem Handrührgerät steif.

Anschließend stürzen Sie den fertigen Pudding auf einen flachen Teller (siehe Tipp), teilen ihn auf kleine Dessertschalen auf und übergießen das Dessert mit der Schokoladensauce. Zum Schluss garnieren Sie den Pudding mit dem geschlagenem Schlagfix aus und servieren den Pudding Ihren Gästen als Dessert.

Unser Tipp:

Stürzen:

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen den Pudding mit ein bisschen drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Möhren-Orangen Pudding

Menge: 4 Portionen

600 Gramm Möhren
4 Teelöffel Zuckerrohrgranulat (ersatzweise braunen Zucker)
1/2 Teelöffel Agar Agar (eventuell etwas mehr)
2 Orangen
4 Bund Zimt
2 Esslöffel Keimöl; für Erwachsene weg lassen

Schälen Sie die Möhren mit einem Sparschäler, spülen Sie die kurz mit kaltem Wasser ab, reiben Sie die Möhren kurz mit einem sauberen Küchentuch trocken und entfernen Sie die grünen Stielansätze bevor Sie die Möhren mit einem großen Küchenmesser in Scheiben schneiden.

Nun bringen Sie in einem Kochtopf etwa 24 Esslöffel Wasser zum Kochen, geben die Möhren und das Zuckerrohrgranulat hinein und garen die Möhren bei mittlerer Hitze etwa 10 bis 15 Minuten. Inzwischen geben Sie das Agar Agar in einen weiteren kleinen Kochtopf, fügen 50-100 Milliliter Wasser hinzu und kochen den Agar Agar etwa 2 Minuten (siehe Tipps). Dann halbieren Sie die Orangen mit einem großen Küchenmesser, pressen den Saft in eine kleine Schüssel und vermischen den Saft mit dem Zimt und dem Speiseöl.

Anschließend gießen Sie die noch heißen Möhren durch ein Sieb, geben die Möhren in eine Schüssel und pürieren sie mit einer Pürierstab mit dem Agar Agar zu einem heißen Mus. Danach rühren Sie bitte den Orangensaft mit einem Kochlöffel unter und lassen das Dessert etwas auskühlen. Jetzt schwenken Sie 4 Puddingformen (Inhalt etwa 1/4 Liter) mit kaltem Wasser aus, füllen das Möhrenmus mit einer Schöpfkelle in die Formen, decken den Pudding mit der Folie ab und geben ihn in den Kühlschrank. Nach etwa 3 Stunden Kühlzeit können Sie den Pudding auf einen flachen Teller stürzen (siehe Tipps), in kleine Dessertschalen verteilen und ihn Ihren Gästen als Dessert servieren.

Unsere Tipps:

Agar Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgekocht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzliche Milch, pflanzlicher Sahne) in einem Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

Stürzen:

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen den Pudding mit ein bisschen drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Mokkacreme

Menge: 4 Portionen

28 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
200 Milliliter Mineralwasser
75 Gramm braunen Zucker
6 Teelöffel Kaffeepulver
125 Milliliter Wasser
1/2 Teelöffel Agar Agar
250 Milliliter Schlagfix
etwas Konfekt (Mokkabohnen)

Geben Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser und dem braunen Zucker (das geht am besten mit einer Gabel).

Danach lösen Sie den Pulverkaffee in einer größeren Schüssel mit lauwarmen Wasser auf und rühren das Ei-Ersatz Gemisch mit einem Schneebesen ein. Anschließend geben Sie die Agar Agar in einen Kochtopf und kochen sie 2 Minuten mit 50 Milliliter Wasser auf (siehe Tipp) bevor Sie die aufgelöste Agar Agar vorsichtig mit dem Schneebesen unter die Kaffeemassee einrühren und 10 Minuten ruhen lassen.

Während der Ruhezeit schlagen Sie den Schlagfix in einer weiteren Schüssel mit dem Schneebesen steif und heben danach die Hälfte von dem geschlagenem Schlagfix mit dem Schneebesen unter die abgekühlte Creme. Anschließend füllen Sie die Mokkacreme mit einer Schöpfkelle in Gläser und verzieren sie mit dem restlichen Schlagfix sowie den Mokkabohnen.

Zum Schluss servieren Sie die Mokkacreme Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Mostpudding

Menge: 1 Portion

28 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
200 Milliliter Mineralwasser
140 Gramm braunen Zucker (1)
110 Gramm Semmelbrösel
1 Zitrone
etwas Tafelsalz

Für den Guss:
500 Milliliter Most
etwas Wasser
etwas braunen Zucker (2)
etwas Zimt - Rinde

Außerdem:
ein Zahnstocher

Verrühren Sie den Ei-Ersatz als erstes in einer Schüssel mit dem braunen Zucker und dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Danach spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab (um Keime abzutöten), reiben die Zitrone kurz mit einem Geschirrtuch trocken und reiben die Schale mit einem Zestenreißer oder einer feinen Küchenreibe ab.

Dann rühren die Semmelbrösel, den Zitronenschale und das Tafelsalz mit einem Schneebesen unter. Anschließend füllen Sie die Zutaten in eine Gugelhupfform und backen sie bei 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze). Zwischendurch machen Sie bitte eine Stäbchenprobe mit dem Zahnstocher.

Nun geben Sie den Most mit etwas Wasser, braunen Zucker und der Zimtrinde in einen Kochtopf und lassen die Zutaten bei mittlerer Hitze aufkochen.

Zum Schluss geben Sie den fertigen Kuchen in eine Schüssel, übergießen ihn mit dem Most und lassen den Kuchen etwas auskühlen bevor Sie ihn Ihren Gästen servieren.

Natilla Española

Menge: 4 Portionen

28 Gramm Ei-Ersatz
200 Milliliter Mineralwasser
100 Gramm Zucker
500 Milliliter pflanzliche Milch (1)
1 Zitrone, unbehandelt
1 Stangen Zimt

Außerdem:

4 Kekse (runde)
etwas pflanzliche Milch (2)
etwas Zimtpulver

Verrühren Sie den Ei-Ersatz mit dem Mineralwasser und dem Zucker in einer Schüssel (mit einer Gabel geht das am besten). Dann spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab (um Keime abzutöten), reiben sie mit einem Geschirrtuch kurz trocken und reiben die Schale mit einem Zestenreißer (oder einer Küchenreibe) ab. Danach geben Sie die pflanzliche Milch (1) mit der abgeriebenen Zitronenschale und der Zimtstange in einen Kochtopf und bringen die Zutaten zum Kochen.

Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, entfernen die Zimtstange mit einer Schaumkelle und gießen die pflanzliche Milch unter ständigem Schlagen mit einem Schneebesen in die Ei-Ersatzmasse. Danach geben Sie die Masse in den Kochtopf und bringen sie bei niedriger Hitze auf der Kochstelle unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen zum stocken. Anschließend ziehen Sie den Kochtopf wieder von der Kochstelle und lassen die Creme erkalten. Dabei rühren Sie die Creme bitte gelegentlich mit dem Schneebesen um.

Nun weichen Sie die Kekse kurz in etwas pflanzlicher Milch (2) ein und füllen die Creme mit einer Schöpfkelle in kleine Dessertschalen bevor Sie die Kekse oben drauf legen. Danach bestäuben Sie das Natilla Española mit dem Zimtpulver und servieren es Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Nektarinen-Bananen-Dessert mit Preiselbeeren

Menge: 4 Portionen

4 Nektarinen
6 große Bananen
400 Gramm Simply V cremiger Frischegenuss (Quark alternative)
8 Esslöffel Sojajoghurt (oder eine andere Joghurtalternative)
4 Teelöffel Preiselbeerkompott

Dann Setzen Sie einen kleinen Kochtopf mit Wasser auf, bringen Sie das Wasser zum Kochen und geben Sie die Nektarinen für eine Minute in den Kochtopf (so werden die Nektarinen blanchiert), Dann hohlen Sie die Nektarinen mit einer Schaumkelle aus dem kochendem Wasser, geben sie zum abschrecken in eine Schüssel mit kaltem Wasser und entfernen danach die Haut der Nektarinen mit einem Gemüsemesser.

Anschließend halbieren Sie die Nektarinen und schneiden sie mit einem großen Küchenmesser in Würfel. Dabei legen Sie bitte ein paar Würfel für die Deko beiseite.

Dann ziehen Sie die Bananen ab, geben sie in eine Schüssel, fügen die Quark alternative und die Joghurtalternative hinzu und pürieren die Zutaten mit einem Pürierstab. Danach heben Sie die Nektarinenwürfel mit einem Kochlöffel unter.

Zum Schluss füllen Sie das Dessert mit einer Schöpfkelle in mit kaltem Wasser ausgespülte Gläser, toppen es mit dem Preiselbeerkompott und Nektarinenwürfeln (die Sie für die Dekoration beiseite legen sollten) und toppen servieren das Nektarinen-Bananen-Dessert mit Preiselbeeren Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Niederländische Vla mit Schlaffix

Menge: 3 Portionen

500 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch, Sojamilch, Mandelmilch oder einen anderen Milchersatz)

125 Milliliter Schlagfix

35 Gramm braunen Zucker (1)

1 Esslöffel braunen Zucker (2)

7 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)

50 Milliliter Mineralwasser

20 Gramm Speisestärke

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Verrühren Sie den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser und dem Zucker (das geht am besten mit einer Gabel). Außerdem verrühren Sie die Speisestärke in einer weiteren kleinen Schüssel mit 2 Esslöffel pflanzlicher Milch.

Die weitere pflanzliche Milch geben Sie bitte in einen Kochtopf und erhitzen sie langsam bei mittlerer Hitze. Wenn die pflanzliche Milch anfängt zu kochen, reduzieren Sie die Hitze bitte und rühren den Topfinhalt mit einem Schneebesen durch. Danach lassen Sie die pflanzliche Milch wieder eine Minute bei mittlerer Hitze leicht kochen und rühren dabei bitte immer weiter.

Jetzt Rühren Sie ein paar Esslöffel heiße Vla (Stärkemilch) in mit einer Gabel in die Ei-Ersatz-Mischung (in der kleinen Schüssel), geben die Ei-Ersatzmischung den Topfinhalt ein und lassen ihn eine weitere Minute bei mittlerer Hitze unter rühren mit dem Schneebesen kochen.

Anschließend gießen Sie den Topfinhalt in eine Schüssel, Stellen die Schüssel zum Abkühlen in kaltes Wasser und verrühren den Schlüsselinhalt alle 5 Minuten gut mit dem Schneebesen (sonst formt sich eine unschöne Haut). Wenn das Dessert genügend abgekühlt ist decken Sie die Schüssel mit der Folie ab und stellen sie in den Kühlschrank.

Dann geben Sie den Schlagfix in eine weitere Schüssel und schlagen ihn mit 2 Esslöffel Zucker und dem Schneebesen steif bevor Sie den geschlagenen Schlagfix unter das kalte Dessert mischen.

Danach füllen Sie niederländische Vla mit einer Schöpfkelle in kleine Dessertschalen und servieren Sie ihnen Gästen als Dessert.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Orangen - Gießpudding

Menge: 4 Portionen

1 Orange, unbehandelt
250 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch, Mandelmilch, Sojamilch oder andere pflanzliche Milch)
50 Gramm Grieß
7 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
50 Milliliter Mineralwasser
1 Prise Tafelsalz
35 Gramm braunen Zucker
20 Gramm Agavendicksaft
etwas Margarine für die Förmchen

Außerdem:

etwas Klarsichtfolie
ein paar Förmchen oder Tassen leicht eingefettet

Spülen Sie als erstes die Orange mit heißem Wasser ab (um Keime abzutöten), reiben Sie die Orange danach mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und reiben Sie dann die Schale mit einem Zestenreiser oder einer feinen Küchenreibe ab. Anschließend pressen Sie bitte den Saft der Orange in eine Schüssel.

Dann geben Sie die pflanzliche Milch in einen Kochtopf und lassen sie bei mittlerer Hitze aufkochen, rühren den Grieß mit einem Schneebesen unter und lassen die beiden Zutaten nochmals aufkochen. Danach füllen Sie den Grießbrei mit einer Schöpfkelle in eine Schüssel um und lassen ihn etwa 5 Minuten unter gelegentlichem Rühren mit einem Kochlöffel quellen.

Während der Quellzeit geben Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren ihn mit dem Mineralwasser und mit dem Tafelsalz (mit einer Gabel geht das am besten). Dann lassen Sie unter weiterem Rühren mit einem Kochlöffel den braunen Zucker in die Form einrieseln. Danach fügen Sie den Ei-Ersatz mit der Orangenschale, dem Orangensaft und dem Agavendicksaft zügig in den heißen Grießbrei und rühren dabei stetig mit dem Kochlöffel.

Anschließend reiben Sie Dessertschalen mit der Margarine aus und füllen dann die Masse mit einer Schöpfkelle in die Förmchen füllen. Danach decken Sie den Orangen - Gießpudding sofort mit der Klarsichtfolie ab und lassen ihn vollständig erkalten lassen.

Zum Schluss dekorieren Sie den Orangen - Gießpudding eventuell noch mit einer Fruchtsauce oder mit verzieren ihn mit einer Schokosauce.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Orangen-Kiwi-Chia-Pudding

Menge: 1 Portion

12 Gramm Chiasamen
120 Milliliter Orangensaft, frisch gepresst
1 Gramm Orangenschale, frisch gerieben, von einer Bio-Orange
1 mittel-große Kiwi, reif

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Vermischen Sie die Chiasamen in einer Schüssel zusammen mit den Orangensaft und der Orangenschale und lassen Sie die Mischung über Nacht mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank quellen.

Am nächsten Tag schälen Sie die Kiwi mit einem Gemüsemesser, schneiden die Kiwi mit einem großen Küchenmesser in Würfel und geben sie zu der Chiamischung hinzu.

Anschließend füllen Sie den Pudding in kleine Dessertschalen und servieren ihn Ihren Gästen als Dessert.

Unsere Tipps:

Wir bereiten unseren Chia-Pudding immer in einem Schraubglas zu. Dazu geben wir alle Zutaten in das Schraubglas, verschließen es gut und schütteln das Glas dann alles einmal kräftig durch bevor wir es dann in den Kühlschrank stellen.

Außerdem pressen wir für diesen Chia-Pudding immer eine mittelgroße Orange aus, die wir zuvor gut mit heißem Wasser abgespült, mit einem Geschirrtuch trocken gerieben haben und dann die Schale mit einem Zestenschneider (oder einer Küchenreibe) abgerieben haben. So haben Sie Orangensaft Saft und Schale aus einer Frucht. Da Sie für diesen Chia-Pudding nicht die Schale einer ganzen Orange brauchen, können Sie den Rest gut an der Luft trocknen lassen, anschließend luftdicht verschlossen in einem Behälter aufbewahren und für andere Rezepte wie zum Beispiel Kuchen verwenden.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Orangenpudding mit Schlagfix

Menge: 4 Portionen

500 Milliliter Orangensaft
1 Orange, Saft und Schale davon
1/2 Zitronen, die Schale davon
1/2 Paket Vanillezucker
1 Esslöffel Ahornsirup
1/2 Vanilleschote
1 Paket Puddingpulver (Vanille)
125 Milliliter Schlagfix

Spülen Sie als erstes die Orange und die Zitrone mit heißem Wasser ab (um Keime abzutöten) und reiben Sie sie dann mit einem Geschirrtuch kurz trocken. Danach Halbieren Sie die Orangen mit einem großen Küchenmesser und pressen Sie den Saft in eine Schüssel. Dann rühren Sie mit dem ausgepressten Orangensaft das Puddingpulver an (eventuell müssen Sie bitte 1-2 Esslöffel Wasser zum Strecken dazugeben).

Anschließend halbieren Sie die Vanilleschote, kratzen das Mark mit einem Gemüsemesser aus und geben es mit der Schote in einen Kochtopf. Danach geben Sie 500 Milliliter Orangensaft, die geriebenen Orangen- und Zitronenschale und dem Ahornsirup in den Kochtopf und bringen die Zutaten bei mittlerer Hitze zum Kochen. Wenn der Topfinhalt kocht rühren Sie das angerührte Puddingpulver mit einem Schneebesen in die kochende Flüssigkeit und lassen den Pudding bis zur gewünschten Konsistenz stocken.

Danach ziehen Sie den Kochtopf bitte von der Kochstelle und lassen den Pudding etwas abkühlen. Nun füllen Sie den Orangenpudding mit einer kleinen Schöpfkelle in kleine Dessertschalen.

Außerdem geben Sie den Schlagfix mit dem Vanillezucker in eine Schüssel und schlagen den Schlagfix entweder mit einem Schneebesen oder einem Handrührgerät steif.

Zum Schluss geben Sie den geschlagenen Schlagfix auf den Pudding und servieren den Orangenpudding Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Orangen-Wackelpudding

Menge: 4 Portionen

2 Teelöffel Agar Agar
400 Milliliter Wasser, heiß
18 Zentiliter Sirup (Orangensirup)
200 Gramm brauner Zucker

Kochen Sie den Agar Agar in einem kleinen Kochtopf mit 50-100 Milliliter Wasser auf und geben Sie danach den Zucker und den Sirup dazu. Dann verrühren Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel und füllen den Topfinhalt in kleine Behälter bevor Sie ihn etwas auskühlen lassen und Mindestens 5 Stunden in den Kühlschrank.

Nach der Kühlzeit füllen Sie den Orangen-Wackelpudding in kleine Dessertschalen und servieren ihn Ihren Gästen als Dessert.

Unser Tipp:

Agar Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgekocht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzliche Milch, pflanzlicher Sahne) in einem Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Oster-Pudding

Menge: 8 Portionen

35 Gramm Ei-Ersatz (RUF)
350 Milliliter Mineralwasser
75 Gramm Margarine
1 Paket Citro-back
150 Gramm braunen Zucker
1 Prise Kardamom
1 Prise Zimt
1 Prise Kakao
100 Gramm Grieß
2 Esslöffel weißes Mehl
1 Teelöffel Backpulver
20 Gramm Orangeat
20 Gramm Sukkade
50 Gramm Mandeln; gehackt
1 Esslöffel Rum-Rosinen

Zum Verzieren:
ein paar Mandelblättchen
etwas Puderzucker

Außerdem:

eine verschließbare Puddingform

Geben Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren Sie ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Danach geben Sie die Margarine, das Citro-back und den braunen Zucker in eine größere Schüssel und rühren die Zutaten mit einem Schneebesen schaumig. Anschließend fügen Sie den Ei-Ersatz, die Gewürze und den Grieß hinzu und verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel. Nun sieben Sie das weiße Mehl und das Backpulver in das Margarine-Ei-Ersatz-Gemisch. Danach hacken Sie das Orangeat und die Sukkade mit einem großen Küchenmesser klein und heben beide Zutaten mit den Mandeln und den Rosinen unter den Teig.

Anschließend bestäuben Sie eine Puddingform mit 2 Esslöffel weißem Mehl und füllen den Teig in die Form bevor Sie die Puddingform verschließen.

Jetzt füllen Sie einen Kochtopf mit Wasser, bringen das Wasser zum Kochen und garen den Pudding über dem Wasserbad etwa 75 Minuten.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Fortsetzung:

Oster-Pudding

Nach dem der Pudding fest ist stellen Sie die Form in eine Schüssel mit kaltem Wasser und schrecken so den Pudding ab. Anschließend öffnen Sie die Form und stürzen den Pudding auf einen flachen Teller (siehe Tipps).

Nun geben Sie die Mandelblättchen in eine trockene Pfanne und rösten sie bei mittlerer Hitze. Danach verteilen Sie den Pudding in kleine Dessertschalen, streuen den Puderzucker über das Dessert und geben die gerösteten Mandelblättchen über den Pudding bevor Sie ihn Ihren Gästen als Dessert servieren.

Unsere Tipps:

Wir servieren den Oster-Pudding immer mit einer Kiwisoße.

Stürzen:

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen den Pudding mit ein bisschen drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Pfirsichpudding

Menge: 3 Portionen

1 Dose Pfirsiche, halbiert
etwas Saft (Pfirsich Maracuja Nektar)
1 Paket Puddingpulver, Vanille
200 Milliliter Schlagfix

Gießen Sie die Pfirsiche durch ein Sieb und lassen Sie sie gut abtropfen, dabei fangen Sie bitte den Saft auf. Danach schneiden Sie die Pfirsiche mit einem großen Küchenmesser in kleine Stücke und füllen den Pfirsichsaft mit dem Nektar auf 1 Liter Flüssigkeit auf.

Nun nehmen Sie 12 Esslöffel Saft ab und geben ihn in eine kleine Schüssel. Danach verrühren Sie den Saft mit einer Gabel mit dem Puddingpulver, geben den restlichen Saft in einen Kochtopf und bringen ihn zum kochen. Wenn der Topfinhalt kocht rühren Sie das angerührte Puddingpulver mit einem Schneebesen ein, ziehen den Kochtopf anschließend von der Kochstelle und lassen den Pfirsichpudding erkalten.

Außerdem geben Sie das Schlagfix in eine Schüssel und schlagen es mit einem Handrührgerät oder einem Schneebesen steif bevor Sie den Schlagfix mit einem Kochlöffel unter den Pudding heben.

Danach spülen Sie 3 Dessertschalen mit kaltem Wasser aus, füllen den Pudding mit einer Schöpfkelle ein und servieren den Pfirsichpudding Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Pflaumen-Pudding

Menge: 2 Portionen

250 Gramm Pflaumen
25 Gramm brauner Zucker, je nach Süße der Pflaumen
125 Milliliter Wasser
1/2 Paket Puddingpulver, (Vanillepuddingpulver)
1 Messerspitze Zimtpulver

Entkernen Sie die Pflaumen und schneiden Sie sie mit einem großen Küchenmesser klein. Dann geben Sie die Pflaumen zusammen mit dem braunen Zucker, dem Zimt und dem Wasser (bis auf 6 Esslöffel) in einen Kochtopf, bringen die Zutaten zum Kochen und lassen sie so lange köcheln, bis die Pflaumen weich sind. Anschließend pürieren Sie die Pflaumen mit einem Pürierstab.

Zwischendurch rühren Sie das Puddingpulver bitte in einer kleinen Schüssel mit den 6 Esslöffel Wasser an (mit einer Gabel geht das am besten) und mischen das Gemisch unter die Pflaumen. Dann lassen Sie den Topfinhalt unter Rühren mit einem Kochlöffel noch mal aufkochen und füllen den Pflaumen-Pudding danach in saubere Twist-off-Gläser. Anschließend verschließen Sie die Gläser bitte sofort mit dem Deckel.

Unsere Tipps:

Der Pudding ist etwa 3 Monate.

Natürlich können Sie den Pudding auch sofort servieren.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Pina-Colada-Wackelpudding

Menge: 2 Portionen

250 Milliliter Pina-Colada-Saft
1 Teelöffel Agar Agar
1 Dose Ananas (Stücke)
etwas brauner Zucker
etwas Wasser
nach eigenem Belieben Rum

Geben Sie das Agar Agar in einen Kochtopf, füllen Sie den Topf mit dem Pina-Colada-Saft auf und bringen den Topfinhalt 2 Minuten lang zum Kochen. Danach lassen Sie den Pudding etwas abkühlen und stellen ihn etwa 3 Stunden im Kühlschrank kalt.

Anschließend lassen Sie für eine Sauce den braunen Zucker in einer Pfanne karamellisieren, geben die Ananas mit dem Saft hinzu und gießen die Pfanne eventuell noch mit etwas Wasser oder Rum auf.

Nun stürzen Sie den Wackelpudding auf einen Teller, verteilen ihn auf kleine Dessertschalen und übergießen das Dessert mit der Sauce bevor Sie den Wackelpudding Ihren Gästen servieren.

Unsere Tipps:

Dieses Dessert können Sie übrigens mit jedem Saft herstellen!

Agar Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgekocht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzliche Milch, pflanzlicher Sahne) in einem Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

Stürzen:

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen den Pudding mit ein bisschen drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Pistazienpudding

Menge: 3 Portionen

25 Gramm Pistazien, gehackt

20 Gramm braunen Zucker

35 Gramm Speisestärke

500 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch, Mandelmilch, Sojamilch oder eine andere Milchalternative)

50 Gramm Schokolade, weiß (vegane)

1/4 kleine Flasche Bittermandelaroma

Zermahlen Sie die Hälfte der gehackten Pistazien mit einem Mixer fein und vermischen Sie sie mit den restlichen Pistazien und dem braunen Zucker in einer Schüssel. Dann hacken Sie die weiße Schokolade mit einem großen Küchenmesser klein und geben sie mit der pflanzlichen Milch in einen Kochtopf. Dabei nehmen Sie bitte etwa 10 Esslöffel der pflanzlichen Milch ab, geben sie in ein kleines Schälchen und verrühren die pflanzliche Milch gut mit der Speisestärke gut, so dass keine Klumpen mehr zurückbleiben (das geht mit einer Gabel am besten).

Die pflanzliche Milch im Kochtopf erhitzen Sie bitte, geben das viertel Fläschchen Bittermandelöl, die weiße Schokolade und die Pistazien-Zucker-Mischung hinein und lassen die Zutaten unter Rühren mit einem Schneebesen bei mittlerer Hitze aufkochen. Danach gießen Sie die Stärkemilch langsam unter Rühren mit dem Schneebesen ein. Anschließend lassen Sie den Pudding kurz aufkochen, bis er eindickt.

Nun füllen Sie den Pistazienpudding sofort mit einer Schöpfkelle in 6 mit kaltem Wasser ausgespülte Dessertschalen und lassen den Pudding vollständig auskühlen bevor Sie ihn Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert servieren.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Polnischer Wackelpudding

Menge: 3 Portionen

1 Paket Puddingpulver (Galaretka), polnisches
7 Gramm Ei-Ersatz
50 Milliliter Mineralwasser
nach eigenem Belieben Obst, frisch oder getrocknet
nach eigenem Belieben Schokolade, gerieben

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie die Galaretka (das polnische Puddingpulver) in einen Kochtopf und kochen Sie es nach der Packungsanleitung bei mittlerer Hitze. Dann ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen den Pudding etwa 60-90 Minuten abkühlen.

Während des Abkühlens verrühren Sie bitte den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten). Dann heben Sie den angerührten Ei-Ersatz langsam mit einem Schneebesen unter den Pudding (Galaretka).

Anschließend spülen Sie das Obst mit kaltem Wasser ab, reiben es kurz mit einem Geschirrtuch trocken und schneiden es in Stücke. Oder Sie reiben die Schokolade auf einer Küchenreibe klein.

Danach geben Sie entweder das Obst oder die Schokolade zu dem Pudding in die Schale und rühren den Inhalt der Schale einmal kurz mit einem Schneebesen oder Kochlöffel durch. Dann decken Sie die Schale mit der Folie ab und stellen sie in den Kühlschrank, bis der Pudding fest ist.

Zum Schluss geben Sie den polnischen Wackelpudding mit einer kleinen Schöpfkelle oder einem Esslöffel in kleine Dessertschalen und servieren den Pudding Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Portugiesischer Pudding mit gezuckerter Kondensmilch

Menge: 6 Portionen

1 Dose Kondensmilch, gezuckerte (zum Beispiel Milchmädchen, Inhalt 370 Gramm)

370 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch, Sojamilch, Hafermilch oder eine andere Milchalternative)

42 Gramm Ei-Ersatz

300 Milliliter Mineralwasser

Außerdem:

etwas Sauce, (Karamellsauce, fertige oder selbstgemachte)

Verrühren Sie als erstes den Ei-Ersatz in einer Schüssel mit dem Mineralwasser (das geht mit einer Gabel am besten). Nebenbei heizten Sie bitte den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.

Anschließend geben Sie die pflanzliche Milch mit in die Schüssel mit dem Ei-Ersatz und mixen die Zutaten mit einem Handrührgerät gut durch. Dann gießen Sie die Puddingform mit der Karamellsauce auf, so dass der Boden und der Rand mit der Karamellsauce bestrichen sind. Danach füllen Sie die Puddingmasse in die Puddingform ein, setzen die Form in eine Auflaufform und füllen den Boden der Auflaufform mit Wasser (um ein Wasserbad zu haben), schieben die Auflaufform in den Backofen und backen den Pudding etwa 50-60 Minuten im Wasserbad.

Wir verwenden für den Pudding übrigens eine spezielle Puddingform. Sie hat ein Loch in der Mitte und einen verschließbaren Deckel. Die Form stellen wir dann in eine große Auflaufform, die wir anschließend mit kochendem Wasser befüllen. Darin gart dann der Pudding. Der Deckel darf während der Garzeit übrigens drauf bleiben. Nach etwa 45 Minuten können wir nachschauen wie weit der Pudding schon ist.

Wenn Ihr Pudding fertig ist, nehmen Sie ihn aus dem Backofen, nehmen ihn auch aus der Auflaufform heraus und lassen den Pudding in der Puddingform erkalten. Wenn der Pudding richtig abgekühlt ist, können Sie den Pudding mit Hilfe eines spitzen Messers am Lochrand lösen und dann durch vorsichtiges Klopfen und Hin- und Herschwenken aus der Form bringen und stürzen. Achtung, die Karamellsauce ist flüssig und kommt mit heraus! Das ist natürlich beabsichtigt, denn die Sauce isst Ihr Gast zum Pudding dazu.

Unsere Tipps:

Bitte bereiten Sie den Pudding nur mit gezuckerter Kondensmilch zu. Mit normaler Kondensmilch funktioniert das Rezept leider nicht!

Der Pudding lässt sich auch wunderbar einen Tag vorher vorbereiten und ist daher auch sehr gut für Partys etc. geeignet.

Das ist eines von vielen verschiedenen Puddingrezepten in Portugal. Sie sind dort sehr beliebt und sind einfach zu machen!

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Prager Frühling

Menge: 6 Portionen

8 Löffelbiskuits

1 Tassen Kaffee

1 Paket Puddingpulver, Schokolade

500 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch, Mandelmilch, Sojamilch oder einen anderen Milchersatz)

400 Milliliter Schlagfix

1 Paket Himbeeren, gefroren

2 Teelöffel Schwarze Johannisbeermarmelade

Streichen Sie die Löffelbiskuits mit der schwarzer Johannisbeermarmelade ein und kleben Sie sie aufeinander. Dann legen Sie die Löffelbiskuits in eine Puddingform und beträufeln die Löffelbiskuits mit dem Kaffee.

Nun bereiten Sie den Schokoladenpudding in einem Kochtopf nach Packungsanleitung zu, füllen den Pudding danach mit einer Schöpfkelle in die Puddingform und lassen den Pudding anschließend abkühlen (das können Sie auch am Vortag vorbereiten).

Als nächstes geben Sie den Schlagfix in eine Schüssel, schlagen ihn mit einem Schneebesen oder einem Handrührgerät steif und geben den geschlagenen Schlagfix auf den Schokoladenpudding.

Dann geben Sie die Himbeeren mit Auftausaft in einen Kochtopf und lassen den Topfinhalt kurz bei großer Hitze aufkochen. Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, lassen den Topfinhalt etwas abkühlen und geben die abgekühlte Himbeermasse auf die Sahneschicht bevor Sie das Dessert zum Schluss Ihren Gästen zum Beispiel servieren.

Unser Tipp:

Anstatt der Himbeeren können Sie natürlich auch gemischte Beeren verwenden.

Preiselbeere-Banane-Pudding

Menge: 4 Portionen

8 Esslöffel Preiselbeeren, aus dem Glas

2 Bananen

500 Gramm Simply V cremiger Frischegenuss (Quark alternative)

200 Gramm pflanzlichen Joghurt (zum Beispiel Sojajoghurt oder eine andere Joghurtalternative)

4 Esslöffel pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch, Hafermilch, Sojamilch oder andere pflanzliche Milch)

8 Esslöffel Ahornsirup, nach Belieben

4 Esslöffel Mandeln, geröstet

Außerdem:

etwas Ahornsirup zum Dekorieren

Ziehen Sie die Bananen ab, geben Sie sie in eine Schüssel und zerdrücken Sie die Bananen mit einer Gabel. Dann fügen Sie die Quark alternative, den pflanzlichen Joghurt, die pflanzliche Milch und die Preiselbeeren hinzu, vermengen die Zutaten mit einem Kochlöffel und schmecken sie nach eigenem Belieben mit dem Ahornsirup ab. Anschließend füllen Sie den Pudding in Gläser, geben die Mandeln und etwas Ahornsirup darüber und servieren Ihren Gästen den Preiselbeere-Banane-Pudding zum Beispiel als Dessert.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Pudding à la vanille avec des cerises au marasquin

Menge: für 6 Desserts

2 Pakete Vanillepuddingpulver
1 Liter Mandelmilch
1 sehr kleine Prise Tafelsalz
4 Esslöffel Zucker

400 Gramm reife und entkernte Schwarz-Kirschen
4 Esslöffel Zucker
4 Esslöffel Maraschino

Rühren Sie den Zucker und eine sehr kleine Prise Tafelsalz in 900 Milliliter der Mandelmilch ein und bringen Sie die Mandelmilch in einem Kochtopf zum Kochen. Dann rühren Sie das Puddingpulver in eine Schüssel mit 100 Milliliter der Milch ein und ziehen den Kochtopf von der Kochstelle. Danach rühren Sie die angerührte Milch in die kochende Mandelmilch ein, lassen den Pudding nochmal auf der Kochstelle aufkochen und vergessen das Rühren nicht weil das Dessert sonst schnell anbrennt! Nun richten Sie das Dessert (zum Beispiel wie auf unserem Foto) schön an (Warm und direkt aus dem Topf ist natürlich auch möglich)!

Danach spülen Sie 400 Gramm reife und entkernte Schwarz-Kirschen mit kaltem Wasser ab, lassen sie gut abtropfen und mischen die Kirschen mit dem Zucker, dem Kirschsafte und dem Maraschino (oder einem anderen Likör). Anschließend bringen Sie die Zutaten bei kleiner Hitze zum Kochen, ziehen den Topf herunter mit der Hitze, füllen den Inhalt noch heiß in Gläser ab und füllen die Gläser mit Maraschino auf bevor Sie sie verschließen verschließen (nicht umdrehen, die Einmach-Tipps aus dem Internet bitte beachten).

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Pudding mit Mandelmilch

Menge: 4 Portionen

700 Milliliter Mandelmilch (Mandeldrink)
80 Gramm Speisestärke
8 Pakete Vanillezucker
10 Tropfen Vanillearoma
6 Esslöffel Kaffee, bereits gebrüht, nach Belieben

Geben Sie 3/4 der Mandelmilch in einen Kochtopf und lassen Sie sie aufkochen. Dann verrühren Sie die restlichen Zutaten in einer Schüssel kräftig mit der übrigen Milch mit einem Schneebesen.

Danach geben Sie den Schlüsselinhalt unter ständigem Rühren zu der pflanzlichen Milch in den Kochtopf und lassen die Zutaten etwa 1 Minute bei großer Hitze weiter köcheln. Wenn der Pudding flüssiger sein soll können Sie noch etwas mehr pflanzliche Milch verwenden.

Zum Schluss lassen Sie den Pudding mit Mandelmilch etwas auskühlen, füllen ihn mit einer Schöpfkelle in kleine Dessertschalen und servieren das Dessert Ihren Gästen.

Unsere Tipps;

Wir servieren den Pudding unseren Gästen zum Beispiel zu einem leckeren Apfelstrudel, Kuchenstück oder mit Früchten.

Der Kaffee schmeckt im Pudding übrigens leicht nach Karamell.

Pudding-Oats

Menge: 2 Portionen

100 Gramm Haferflocken
2 Pakete Puddingpulver, nach Wahl, zum Beispiel Vanillegeschmack
800 Milliliter Wasser
300 Milliliter Mandelmilch (Mandeldrink) oder alternative Milch
300 Gramm Blaubeeren
2 Bananen
etwas Süßstoff, wenn Sie es etwas süßer mögen
100 Gramm Quinoa, gepufft
40 Gramm Walnüsse
20 Gramm Kakaopulver
20 Gramm Leinsamen
1 Teelöffel Zimt
Flavdrops zum Beispiel Cheesecake

Außerdem:

ein paar Cashews

Schälen Sie die Bananen, scheiden Sie sie in Stücke und geben Sie die Bananenstücke sowie die Haferflocken in eine Schüssel.

Dann füllen Sie die Mandelmilch sowie das Wasser in die Schüssel und lösen das Puddingpulver durch kräftiges Rühren mit einem Schneebesen gut auf. Danach erhitzen Sie die Mandelmilch etwa 5 Minuten in die Mikrowelle bei etwa 700 - 800 W und rühren nach der Hälfte der Zeit den Pudding noch mal gut mit einem Kochlöffel durch. Anschließend geben Sie den Pudding für die restliche Zeit zurück in die Mikrowelle.

Jetzt hohlen Sie den Pudding vorsichtig aus der Mikrowelle (Vorsicht: Heiß!) und rühren ihn erneut mit dem Kochlöffel, bis die Konsistenz des Puddings stimmt. Anschließend geben Sie die gefrorenen Blaubeeren (oder andere Beeren) hinzu und rühren die Beeren mit dem Kochlöffel unter den Pudding. Die Beeren tauen übrigens relativ schnell auf, da der Pudding noch ziemlich heiß ist.

Außerdem können Sie nach eigenem Belieben noch weitere Zutaten. In diesem Fall haben wir uns für gepufften Quinoa entschieden, da diese dem Gericht einen gewissen Biss verleiht. Des Weiteren haben wir uns für Walnüsse, Kakaopulver, Leinsamen und Cashewmus entschieden. Zimt und Flavdrops können Sie zum Geschmack hinzu geben.

Zum Schluss füllen Sie den die Pudding-Oats mit einer Schöpfkelle in kleine Dessertschalen und servieren ihn Ihren Gästen als Dessert.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Quarkbrotpudding

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Brotreste (auch Rinden, Zwieback oder Brötchen)
1/4 Liter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Mandelmilch, Hafermilch oder Reismilch)
500 Gramm cremiger Frischegenuss (Simply V)
21 Gramm Ei-Ersatz (RUF)
150 Milliliter Mineralwasser
5 Esslöffel braunen Zucker
etwas Margarine

Außerdem:

etwas Apfelmus (oder Zwetschgenkompott)

Verrühren Sie den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Dann erhitzen Sie die Pflanzenmilch in einem Kochtopf und übergießen die Brotreste damit, bevor Sie die Brotreste einige Zeit einweichen lassen. Sie können auch Zwieback nehmen, den Sie nicht lange in der pflanzlichen Milch ziehen lassen und dann etwas ausdrücken.

Anschließend verrühren Sie in einer weiteren Schüssel den Frischegenuss gut mit einem Schneebesen mit dem angerührten Ei-Ersatz und dem braunen Zucker.

Danach fetten Sie eine Auflaufform mit der Margarine ein (Sie sollten eine hohe Form nehmen), füllen dann zuerst eine Schicht Brotreste, danach eine Schicht Frischegenuss usw. ein und schließen den Pudding mit einer Schicht Frischegenuss ab.

Jetzt bringen Sie in einem größeren Topf etwas Wasser zum Kochen, stellen die Auflaufform dort hinein, bedecken die Form gut mit einem Deckel und lassen den Pudding etwa 60 Minuten im Wasserbad kochen.

Der Deckel der Auflaufform sollte eventuell noch mit einem Tuch abgedichtet werden, damit kein Wasser oder Dampf eindringen kann. Das Wasser im äußeren Topf sollte außerdem etwa bis zur halben Höhe der Auflaufform stehen. Zum Schluss lassen Sie den Quarkbrotpudding etwas auskühlen, füllen ihn mit einer Schöpfkelle in kleine Dessertschalen und servieren den Pudding Ihren Gästen als Dessert.

Unsere Tipps:

Der Pudding muss natürlich saftig sein, nicht nass und nicht zu trocken. Je nach eigenem Geschmack können Sie auch Rosinen, Vanillezucker oder abgeriebene Zitronenschale mit in den Pudding geben.

Als Beilage servieren wir zum Beispiel Apfelmus oder frisches Zwetschgenkompott.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Quittenpudding

Menge: 4 Portionen

1 große Quitten

500 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch, Sojamilch, Hafermilch oder anderen Milchersatz)

4 Esslöffel Speisestärke

100 Gramm brauner Zucker

1 Paket Vanillezucker

Reiben Sie die Quitten als erstes mit einem sauberen Geschirrtuch gründlich ab und entfernen Sie dabei den Flaum von der Schale (sieh Tipp). Dann entfernen Sie mit einem Gemüsemesser oder einem großen Küchenmesser das Kerngehäuse von den Quitten und schneiden das Fruchtfleisch in gleichgroße Stücke. Danach füllen Sie einen Kochtopf mit möglichst wenig Wasser und kochen die Quitten darin bei mittlerer Hitze weich. Die weich gekochten gießen Sie anschließend durch ein Sieb, geben die Quitten in eine Schüssel und zerdrücken sie mit einer Gabel oder pürieren die Quitte glatt.

Jetzt geben Sie die Speisestärke in eine kleine Schüssel und rühren Sie mit einer Gabel in etwas kalter pflanzlicher Milch an. Danach geben Sie die restliche pflanzliche Milch mit dem braunen Zucker und dem Vanillezucker in einen Kochtopf und bringen die Zutaten zum Kochen. Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und rühren die angerührte Stärke mit dem Schneebesen ein. Wenn das Gemisch anfängt dick zu werden, rühren Sie bitte das Quittenmus mit einem Kochlöffel unter.

Dann spülen Sie 4 Dessertschalen mit kaltem Wasser aus, füllen den Pudding mit einer Schöpfkelle in die Schalen und lassen den Quittenpudding erkalten bevor Sie ihn Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert servieren.

Unser Tipp:

Warum soll man Quitten nicht waschen?

Sie müssen vor der Verarbeitung nur den Flaum gründlich abwischen, da er Bitterstoffe enthält.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Reispudding

Menge: 4 Portionen

400 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Hafermilch, Erbsenmilch oder Mandelmilch)

100 Gramm Milchreis

4 Bananen

8 Teelöffel Rote-Beete-Saft

Geben Sie die pflanzliche Milch in einem Kochtopf und bringen Sie sie zum Kochen. Dann streuen Sie den Milchreis ein und lassen den Topfinhalt unter öfteren Rühren mit einem Kochlöffel (damit der Reis nicht anbrennt) bei schwacher Hitze etwa 5 Minuten kochen.

Nach der Kochzeit ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, schälen die Bananen und pürieren sie mit einem Mixer fein. Dabei geben Sie bitte den Rote-Beete-Saft zu den Bananen. Das Bananenmus rühren Sie danach mit dem Kochlöffel unter den heißen Reis.

Nun schwenken Sie 4 Puddingformen (etwa 1/4 Liter Inhalt) mit kaltem Wasser aus, füllen den Pudding mit einer Schöpfkelle in die Formen und lassen ihn gut ausquellen.

Nach etwa 3 Stunden ist der fest, dann können Sie ihn stürzen (siehe Tipp).

Zum Schluss servieren Sie den Reispudding bitte Ihren Gästen als Dessert.

Unser Tipp:

Stürzen:

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen den Pudding mit ein bisschen drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Romfromage (dänisch)

Menge: 6 Portionen

28 Gramm Ei-Ersatz (von Ruf)

200 Milliliter Mineralwasser

8 Esslöffel brauner Zucker

125 Milliliter Rum, braun, nach Geschmack mehr oder weniger

1 Teelöffel (gehäuft) Agar Agar

500 Milliliter Schlagfix

Geben Sie die Agar Agar mit 100 Milliliter Wasser in einen kleinen Kochtopf und lassen Sie die Zutaten etwa 2 Minuten kochen (siehe Tipp). Währenddessen füllen Sie den Ei-Ersatz in eine Schüssel und verrühren ihn mit dem Mineralwasser und dem braunen Zucker (mit einer Gabel geht das am besten).

Dabei geben Sie den Zucker bitte nach und nach hinzu. Anschließend fügen Sie den Rum hinzu und vermischen diese Masse unter ständigem, kräftigen Rühren über einem Kochtopf mit kochendem Wasser (Wasserbad) mit dem Agar Agar. Dann lassen Sie die Masse kurz abkühlen und stellen sie kurz in den Kühlschrank damit die Masse leicht anziehen kann.

In der Zwischenzeit geben Sie den Schlagfix in eine Schüssel und schlagen ihn mit einem Schneebesen oder einem Handrührgerät steif. Dann nehmen Sie die Masse aus dem Kühlschrank und heben die geschlagene Schlagcreme mit dem Schneebesen vorsichtig unter.

Nun spülen Sie ein paar Dessertschalen oder ein paar Gläser mit kaltem Wasser aus, verteilen den Pudding mit einer Schöpfkelle, decken die Schüssel oder die Gläser mit der Folie ab und lassen die Romfromage im Kühlschrank mindestens 3 Stunden fest werden.

Zum Schluss servieren Sie den Pudding Ihren Gästen entweder mit einer Fruchtsauce, einem Püree aus Sauerkirschen oder Erdbeeren.

Unser Tipp:

Agar Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgekocht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzliche Milch, pflanzlicher Sahne) in einem Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

Russischer Möhrenpudding

Menge: 4 Portion

250 Gramm Möhren
10 Gramm Rosinen
20 Milliliter Rum
250 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch, Sojamilch, Hafermilch oder einen anderen Milchersatz)
25 Gramm Grieß
1 1/2 Esslöffel braunen Zucker
10 Gramm Ei-Ersatz (von Ruf)
60 Milliliter Mineralwasser
100 Gramm Simply V cremiger Frischegeuss (Quark alternative)
10 Gramm Margarine

Außerdem:

einen Zahnstocher
eventuell Schlagfix (geschlagen)

Lassen Sie als erstes die Rosinen mindestens 60-75 Minuten im Rum einweichen.

Währenddessen schälen Sie die Möhren, spülen sie einmal kurz mit kaltem Wasser ab, reiben die Möhren mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und befreien sie von dem grünen Stielansatz bevor Sie die Möhren auf einer Küchenreibe in einen Kochtopf raspeln. Anschließend geben Sie die pflanzliche Milch zu den Möhrenenspänen und lassen den Torfinhalt etwa 60 Minuten auf kleiner Hitze kochen.

Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, lassen den Topfinhalt etwas abkühlen, rühren den Grieß und den Zucker mit einem Kochlöffel ein und lassen die Zutaten unter ständigem Rühren nochmals bei mittlerer Hitze aufkochen.

Wenn der Topfinhalt aufgeköcht ist ziehen Sie den Kochtopf wieder von der Kochstelle, lassen die Zutaten etwas stärker abkühlen und verschlagen nebenbei die Quark alternative in einer Schüssel mit dem Kochlöffel gut mit dem Ei-Ersatz bevor Sie die beiden Zutaten in den Kochtopf untermischen.

Danach fetten Sie ein paar Förmchen mit der Margarine aus, füllen die Masse hinein und stellen die Förmchen in eine Auflaufform bevor Sie die Auflaufform mit Wasser füllen. Dann garen Sie den Möhrenpudding im Wasserbad im Backofen etwa 50 Minuten bei 200 Grad Celsius. Wenn beim Einstechen mit einem Zahnstocher nichts kleben bleibt, ist der Pudding fertig und Sie können den Möhrenpudding Ihren Gästen warm als Dessert servieren.

Unser Tipp:

Wir geben gerne geschlagenen kalten Schlagfix auf den Pudding bevor wir ihn servieren.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Safran-Pudding

Menge: 6 Portionen

1 Liter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Hafermilch, Erbsenmilch oder Mandelmilch)
1 Teelöffel Safranfäden (im Mörser zerstoßen)
200 Gramm Reismehl
20 Gramm Margarine
150 Milliliter pflanzliche Sahne (zum Beispiel Sojasahne oder andere pflanzliche Sahne)
80 Gramm braunen Zucker
50 Gramm Mandeln; gerieben

Geben Sie die pflanzliche Milch mit den im Mörser zerriebenen Safranfäden in einen Kochtopf und bringen Sie die Zutaten zum Kochen. Sobald die pflanzliche Milch kocht, rühren Sie mit einem Schneebesen das Reismehl langsam ein. Dann rühren Sie noch die Margarine, die pflanzliche Sahne, den braunen Zucker und die Mandeln mit dem Kochlöffel in den noch warmen Pudding ein.

Anschließend füllen Sie den Safran-Pudding mit einer Schöpfkelle in kleine Dessertschalen und servieren ihn Ihren Gästen als Dessert.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Sauerrahm-Pudding

Menge: 8 Portionen

360 Gramm Sojajoghurt
200 Gramm braunen Zucker
8 Esslöffel Zitronensaft
600 Gramm Schlagfix
1 Teelöffel Agar Agar

Sauce:

200 Gramm Gedörrte Aprikosen
200 Milliliter Weißwein (oder hellen Traubensaft)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Lassen Sie für die Sauce Aprikosen über Nacht im Weißwein (oder hellen Traubensaft wenn Kinder mitessen) einweichen. Dann geben Sie sie mit der Flüssigkeit in ein Kochtopf und lassen die Zutaten einmal aufkochen. Anschließend lassen Sie die Sauce erkalten und pürieren sie mit einem Pürierstab bis zur gewünschten Konsistenz.

Geben Sie das Schlagfix in eine Schüssel und schlagen Sie es mit einem Handrührgerät oder einen Schneebesen halb steif. Dann verrühren Sie in einer weiteren Schüssel den Sojajoghurt, den braunen Zucker und den Zitronensaft und ziehen das Gemisch mit einem Kochlöffel unter den Schlagfix.

Nun geben Sie den Agar Agar mit 50-100 Milliliter Wasser in einen Kochtopf und lassen die beiden Zutaten 2 Minuten zum kochen (siehe Tipp). Anschließend rühren Sie bitte einige Esslöffel des Schlagfix unter und schlagen den Topfinhalt dann mit einem Schneebesen unter die Sojajoghurt-Masse.

Danach spülen Sie ein paar Dessertschalen mit kaltem Wasser aus, füllen den Pudding mit einer Schöpfkelle ein, decken ihn mit der Folie ab und stellen den Sauerrahm-Pudding mindestens 4 Stunden im Kühlschrank.

Nach der Kühlzeit nehmen Sie den Pudding aus dem Kühlschrank, entfernen die Folie, gießen die Sauce über den Pudding und servieren ihn Ihren Gästen als Dessert.

Unsere Tipps:

Agar Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgekocht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzliche Milch, pflanzlicher Sahne) in einem Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Schichtpudding

Menge: 4 Portionen

Für die Creme: (veganer Milchpudding)

500 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Hafermilch, Mandelmilch oder andere pflanzliche Milch)

4 Esslöffel Zucker (1)

1 Esslöffel Rosenwasser

4 Esslöffel Speisestärke, oder Reismehl

Für die Creme: (Orangenpudding)

3 große Orangen

4 Teelöffel Speisestärke, oder Reismehl

2 Esslöffel braunen Zucker (2)

2 Esslöffel Pistazien, oder Mandeln, gehackt, zum Garnieren

nach eigenem Belieben 1 Prise Zimtpulver, zum Bestäuben

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Veganer Milchpudding:

Geben Sie die Speisestärke oder das Reismehl in eine kleine Schüssel und verrühren Sie den Schlüsselinhalt mit einer halben Tasse kalter pflanzlicher Milch zu einer glatten Masse. Die restliche pflanzliche Milch, das Rosenwasser und den braunen Zucker geben Sie bitte in einen Kochtopf und bringen den Topfinhalt bei mittlerer Hitze zum Kochen. Sobald die pflanzliche Milch anfängt zu kochen, rühren Sie die angerührte Speisestärke mit einem Schneebesen ein und lassen den Topfinhalt erneut. Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, lassen ihn kurz abkühlen und füllen den Schichtpudding dann in Dessertschalen oder eine Glasschüssel bevor Sie den Schichtpudding mit der Folie abdecken und im Kühlschrank kalt stellen.

Orangenpudding:

Nun geben Sie die Speisestärke oder das Reismehl in eine weitere Schüssel und verrühren den Schlüsselinhalt mit etwas Wasser mit einer Gabel zu einer glatten Masse verrühren. Außerdem halbieren Sie bitte die Orangen und pressen sie aus. Den Saft der Orangen, ein Stück Orangenschale (den Sie zum Beispiel mit einem Zestenreißer oder einer feinen Küchenreibe abreiben können) und den braunen Zucker geben Sie bitte in einen Kochtopf und verrühren die Zutaten gut mit einem Schneebesen. Anschließend bringen Sie den Topfinhalt auf mittlerer Hitze zum Kochen und rühren sobald die Flüssigkeit anfängt zu kochen die angerührte Speisestärke mit dem Schneebesen ein. Danach lassen Sie den Topfinhalt bitte erneut aufkochen damit die Stärke die Flüssigkeit binden kann. Anschließend nehmen Sie die Orangenschale mit einer Schöpfkelle heraus und ziehen den Kochtopf zum abkühlen etwa 5-10 Minuten von der Kochstelle.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Fortsetzung;

Schichtpudding

Nach der Abkühlzeit gießen Sie den Orangenpudding bitte vorsichtig auf den Milchpudding. Danach bestreuen Sie den Pudding nach eigenem Belieben mit den Pistazien und bestäuben die Zutaten mit dem Zimt bestäuben bevor Sie den Pudding mit der Folie abdecken und im Kühlschrank auskühlen lassen.

Zum Schluss servieren Sie den Schichtpudding Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Schokoladen - Erdnussbutter - Tofu - Pudding

Menge: 3 Portionen

125 Gramm Seidentofu
85 Gramm braunen Zucker
65 Gramm Erdnussbutter, cremige
90 Milliliter Wasser
115 Gramm Schokolade, vegan, zartbitter, geschmolzene
1/2 Vanilleschote, ausgekratztes Mark davon

Für die Garnitur:
eventuell Schlagfix geschlagene
eventuell Schokolade, Späne

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Bringen Sie das Wasser in einem kleinen Kochtopf mit dem braunen Zucker zum Kochen und lassen Sie die Zutaten unter gelegentlichem Rühren solange köcheln bis sich der Zucker komplett gelöst hat. Dann ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen den Topfinhalt abkühlen.

Danach geben Sie den Topfinhalt, den Seidentofu, die Erdnussbutter und die halbe und mit einem Gemüsemesser ausgekratzte Vanilleschote mit dem Mark in einen Mixer und mixen die Zutaten solange, bis eine homogene Konsistenz entstanden ist. Anschließend füllen Sie den Pudding mit einer Schöpfkelle in sechs Dessertschalen, decken sie mit der Folie ab und lassen den Pudding mindestens 60 Minuten im Kühlschrank durch kühlen.

Während der Kühlzeit schlagen Sie das Schlagfix mit einem Schneebesen oder Handrührgerät steif und garnieren den Pudding dann mit dem geschlagenem Schlagfix und den Schokospäne. Zum Schluss servieren Sie den Schokoladen - Erdnussbutter - Tofu - Pudding Ihren Gästen als Dessert.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Schokoladen - Ingwer - Pudding

Menge: 3 Portionen

32 Gramm Margarine, weiche
37 Gramm Puderzucker
7 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
50 Milliliter Mineralwasser
40 Gramm weißes Mehl
1/2 Teelöffel Backpulver
1/2 Teelöffel Kakaopulver
1/2 Teelöffel Zimt
12 Gramm Kuvertüre, zartbitter
1/2 Teelöffel Ingwerpulver
1/2 Teelöffel Pflanzenöl
1/2 Teelöffel braunen Zucker
125 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Hafermilch, Mandelmilch oder andere Milch)
1/2 Teelöffel Stärkemehl
3 Teelöffel Nuss-Nougat-Creme (zum Beispiel von bionella)

Geben Sie als erstes den Ei-Ersatz mit dem Mineralwasser in eine kleine Schüssel und verrühren Sie beide Zutaten (mit einer Gabel geht das am besten).

Nebenbei heizen Sie bitte den Backofen auf 200 Grad Celsius vor.

Anschließend zerlassen Sie die Margarine in einer geeigneten Form in der Mikrowelle (bitte nehmen Sie keine Metallschüssel), geben Sie die Margarine, den braunen Zucker und den Ei-Ersatz in eine Schüssel und verschlagen Sie die Zutaten mit einem Schneebesen. Dann mischen Sie das weiße Mehl, das Backpulver, das Kakaopulver und das Zimtpulver mit dem Schneebesen unter. Danach hacken Sie die Kuvertüre mit einem großen Küchenmesser klein und geben sie mit dem Ingwer in die Schüssel.

Nun fetten Sie 6 kleine Souffléförmchen (6 Zentimeter) mit dem Pflanzenöl ein und streuen sie mit dem braunen Zucker aus. Dann füllen Sie den Teig in die Förmchen und streichen ihn mit einem Teigschaber glatt.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Fortsetzung:

Schokoladen - Ingwer - Pudding

Danach füllen Sie eine Auflaufform (24 Zentimeter x 28 Zentimeter) zur Hälfte mit Wasser und setzen die Förmchen hinein. Danach schieben Sie die Auflaufform in den vorgeheizten Backofen bei 200 Grad Celsius (Gas: Stufe 3, Umluft: 180 Celsius) auf die mittlere Schiene und backen den Pudding etwa 20-25 Minuten.

Für die Sauce:

Jetzt verrühren Sie 3 Esslöffel pflanzliche Milch in einer kleinen Schüssel mit Stärkemehl. Dann erhitzen Sie die restliche pflanzliche Milch in einem kleinen, beschichteten Kochtopf, rühren das angerührte Stärkemehl mit einem Schneebesen ein und lassen die Sauce einmal aufkochen (damit die Stärke die Flüssigkeit bindet). Dann reduzieren Sie die Hitze und lassen die Nuss-Nougat-Creme unter Rühren mit dem Schneebesen in der pflanzlichen Milch schmelzen.

Nach dem Backen hohlen Sie den Schokoladen - Ingwer - Pudding aus dem Backofen und nehmen die Förmchen vorsichtig (heiß!) aus der Auflaufform. Dann lassen Sie den Pudding etwas auskühlen und servieren ihn Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Anschließend stürzen Sie den Schoko-Ingwer-Pudding auf einen flachen Teller (siehe Tipp) und servieren den Pudding Ihren Gästen mit der Sauce.

Unser Tipp:

Stürzen:

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen den Pudding mit ein bisschen drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Schokoladen-Mandel Pudding

Menge: 1 Portion

Pudding:

70 Gramm Margarine

100 Gramm braunen Zucker

35 Gramm Ei-Ersatz (RUF)

250 Milliliter Mineralwasser

100 Gramm Mandeln, gerieben

50 Gramm Semmelbrösel

100 Gramm Schokolade, gerieben

1 Esslöffel Kakao

Für die Form:

2 Esslöffel Margarine

Verrühren Sie den Ei-Ersatz in einer Schüssel mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Danach verrühren Sie den Ei-Ersatz mit einem Schneebesen mit der die Margarine mit und dem braunen Zucker. Anschließend heben Sie die Mandeln, die Semmelbrösel, den Kakao und die Schokolade mit einem Kochlöffel unter. Dann fetten Sie eine Auflaufform mit 2 Esslöffel Margarine ein und füllen den Teig in die Form.

Nun decken Sie die Form mit einem Deckel ab und garen den Pudding bei 600 Watt 7 bis 8 Minuten in der Mikrowelle.

Anschließend lassen Sie den Schokoladen-Mandel Pudding etwas auskühlen, füllen ihn mit einer Schöpfkelle in Dessertschalen und servieren den Pudding Ihren Gästen als Dessert.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Schokoladenpudding beziehungsweise Vanille-Hafermilchpudding

Menge: 3 Portionen

500 Milliliter Hafermilch (Haferdrink)

4 Esslöffel Speisestärke

3 Esslöffel brauner Zucker

1 Esslöffel, gehäuft Kakaopulver oder für Vanillepudding 1 Teelöffel Vanille und 1 Messerspitze Kurkuma

Nehmen Sie von pflanzlichen Milch 1/3 abnehmen und verrühren Sie sie gut mit Speisestärke, dem Kakaopulver und dem braunen Zucker.

Dann bringen Sie die restliche pflanzliche Milch in einem Kochtopf zum Kochen und fügen danach das Verrührte Gemisch hinzu bevor Sie den Topfinhalt nochmals aufkochen lassen.

Anschließend lassen Sie den Pudding etwas abkühlen, füllen ihn mit einer Schöpfkelle in Dessertschale und servieren den Pudding Ihren Gästen als Dessert.

Unser Tipp:

Für einen Vanillepudding nehmen Sie bitte die gleiche Menge Zucker und Stärke, 1 Teelöffel gemahlene Vanille und eine Messerspitze Kurkuma (wegen der Farbe). Ansonsten wird der Vanillepudding genauso wie oben beschrieben zubereitet.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Schoko-Pudding

Menge: 3 Portionen

600 Milliliter Sojamilch (Sojadrink), mit Schokogeschmack
1 Paket Puddingpulver, Schokolade
1 Paket Vanillezucker

Geben Sie 100 Milliliter der Sojamilch in eine Schüssel und verrühren Sie sie mit einem Schneebesen mit dem Puddingpulver. Dabei rühren Sie bitte solange, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Wenn Sie es etwas süßer haben möchten, können Sie noch 1 Paket Vanillezucker dazugeben.

Danach geben Sie die Restliche Sojamilch in einen Kochtopf und lassen sie bei großer Hitze einmal aufkochen. Anschließend ziehen Sie den Kochtopf kurz von der Kochstelle und geben dann unter Rühren (mit einem Schneebesen) das Puddingpulvergemisch dazu. Dann schieben Sie den Kochtopf wieder auf die Kochstelle und lassen den Pudding nochmal kurz aufkochen.

Zum Schluss füllen Sie den Schoko-Pudding mit einer Schöpfkelle in kleine Dessertschalen und servieren ihn entweder warm oder kalt Ihren Gästen als Dessert.

Unsere Tipps:

Dieser Pudding schmeckt sehr gut mit Kirschgrütze oder Himbeeren. Zur Weihnachtszeit können Sie ihn auch eine Prise Zimt oder etwas Rum verfeinern.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Schoko-Pudding 2

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Zartbitterschokolade (vegane)
1 Liter Hafermilch (Haferdrink)
6 Esslöffel Speisestärke
2 Esslöffel Kakaopulver
70 Gramm braunen Zucker

Mischen Sie die Speisestärke, das Kakaopulver in den braunen Zucker in einer Schüssel. Dann rühren Sie mit einem Schneebesen die 100 Milliliter Haferdrink ein. Die restliche Flüssigkeit geben Sie bitte in einen Kochtopf und erhitzen sie mit der in Stücke gebrochenen Schokolade (in Stücke gebrochen weil die Schokolade sich dann schneller auflöst), bis die Schokolade geschmolzen ist.

Anschließend rühren Sie die angerührte Mischung aus der Schüssel mit dem Schneebesen in den Kochtopf und lassen die Zutaten nochmal bei großer Hitze aufkochen. Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle, lassen den Pudding etwas abkühlen und füllen ihn mit einer Schöpfkelle in eine Schüssel oder 4 kleine Dessertschalen.

Unsere Tipps:

Wir servieren den Pudding lauwarm. Die Menge an Kakaopulver und Zucker können Sie natürlich nach Geschmack anpassen.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Schoko-Nuß-Pudding

Menge: 4 Portionen

50 Gramm Zartbitterschokolade
500 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Mandelmilch, Hafermilch)
20 Gramm Speisestärke
1 Esslöffel Kakaopulver
50 Gramm braunen Zucker
80 Gramm Haselnüsse (geröstet und gemahlen)
2 kleine Äpfel (Boskop)
1 Esslöffel Zitronensaft
200 Milliliter Schlagfix

Außerdem:

Schokostreusel zum Garnieren

Brechen Sie die Schokolade in kleine Stücke (damit sie sich schneller auflöst), geben Sie die Schokolade mit 250 Milliliter pflanzliche Milch in einen Kochtopf und bringen Sie die Zutaten unter gelegentlichem Rühren mit einem Kochlöffel auf mittlerer Hitze zum Kochen.

Dann geben Sie die Speisestärke, den Kakao, den braunen Zucker in eine Schüssel und verrühren die Zutaten mit 250 Milliliter pflanzlicher Milch. Danach rühren Sie das Gemisch aus der Schüssel mit dem Kochlöffel in die kochende pflanzliche Milch. Nun lassen Sie den Topfinhalt bei großer Hitze aufkochen und ziehen den Kochtopf anschließend von der Kochstelle.

Jetzt rühren Sie 40 Gramm der gerösteten Haselnüsse unter den Topfinhalt und verteilen die Creme auf 4 kleine Schüsseln. Danach lassen Sie den Pudding etwas abkühlen, decken die Schüsseln mit der Folie ab und stellen sie in den Kühlschrank.

Kurz vor dem Servieren spülen Sie die Äpfel mit kaltem Wasser ab, halbieren sie und entkernen die Äpfel bevor Sie sie mit einer Küchenreibe fein raspeln. Danach mischen Sie die geraspelten Äpfel mit dem Zitronensaft (damit sie nicht braun werden).

Anschließend füllen Sie den Pudding mit einer Schöpfkelle in kleine Dessertschalen und geben die Apfelraspel darauf.

Nun schlagen Sie das Schlagfix mit dem Handrührgerät steif, garnieren damit den Pudding und geben noch die Schokostreusel drüber bevor Sie den Schoko-Nuß-Pudding Ihren Gästen als Dessert servieren.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Schwedenbecher

Menge: 4 Portionen

500 Gramm Vanillepudding, selbst gemacht oder gekauft
250 Gramm Simply V cremiger Frischegegnuss (Quark alternative)
5 Esslöffel braunen Zucker
7 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
50 Milliliter Mineralwasser
1 Dosen Früchte nach Wahl, abgetropft

Kochen Sie eventuell einen Pudding in einem Kochtopf nach Packungsanleitung und lassen Sie den Pudding dann erkalten (Sie sollten den Topfinhalt mit einem Schneebesen öfters durchrühren, es sollte keine Haut entstehen)

Nun geben Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und verrühren ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Dann geben Sie die Quark alternative, den braunen Zucker und den verrührten Ei-Ersatz in eine größere Schüssel und verrühren die Zutaten mit einem Kochlöffel. Anschließend rühren Sie den kalten Pudding mit dem Kochlöffel unter. Dann lassen die Früchte gut in einem Sieb abtropfen.

Zum Schluss füllen Sie die Creme und die Früchte schichtweise in Dessertschalen und servieren den Schwedenbecher Ihren Gästen als Dessert.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Schweizer Schokopudding

Menge: 4 Portionen

100 Gramm Schokolade, feine, Vollmilch-
3 Esslöffel Kaffeepulver, instand (Nescafé)
21 Gramm Ei-Ersatz (von Ruf)
150 Milliliter Mineralwasser
50 Gramm braunen Zucker
500 Milliliter Schlagfix

Geben Sie die Schokolade in einen Kochtopf und schmelzen Sie sie bei mittlerer Hitze. Dann rühren Sie den Kaffee unter die Schokolade und vermischen die beiden Zutaten mit einem Schneebesen.

Danach verrühren Sie den Ei-Ersatz mit dem braunen Zucker und dem Mineralwasser (das geht am besten mit einer Gabel und mischen den Ei-Ersatz mit dem Schneebesen unter die Schokolade.

Anschließend geben sie den Schlagfix in eine Schüssel, schlagen ihn mit einem Schneebesen oder einem Handrührgerät steif und mischen den steifen Schlagfix auch unter den Schokoladenpudding.

Danach füllen Sie den Pudding mit einer kleinen Schöpfkelle in Dessertschale und stellen den Schokoladenpudding im Kühlschrank kalt bevor Sie ihn Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert servieren.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Self - Saucing Chocolate Pudding

Menge: 4 Portionen

125 Gramm weißes Mehl
60 Gramm braunen Zucker
2 Teelöffel Backpulver
2 Teelöffel Kakaopulver
125 Milliliter pflanzliche Milch
50 Gramm Margarine
7 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
50 Milliliter Mineralwasser
1 Packer Vanillezucker
150 Gramm braunen Zucker
2 Esslöffel Kakaopulver
1/4 Liter Wasser, kochendes

Außerdem:

eine Rohladennadel

Geben Sie den Ei-Ersatz in eine kleine Schüssel und mischen Sie ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Dann reiben Sie eine runde, feuerfeste Schüssel, die mindestens 1 Liter fasst (nehmen Sie lieber eine etwas größere, da der Pudding beim Backen aufgeht) mit 1 Esslöffel Margarine ein. Außerdem heizen Sie bitte den Backofen auf 180 Grad Celsius vor.

Nun sieben Sie das weiße Mehl, den braunen Zucker, das Backpulver und das Kakaopulver in eine Schüssel. Danach zerlassen Sie die restliche Margarine in einem Kochtopf, gießen die pflanzliche Milch hinzu und lösen den Vanillezucker bei mittlerer Hitze im Kochtopf auf (die Milch darf nicht zu heiß sein). Anschließend geben Sie den Ei-Ersatz hinzu und rühren den Topfinhalt mit einem Kochlöffel gut um. Danach fügen Sie die trockenen Zutaten hinzu und rühren die Zutaten mit dem Kochlöffel, bis es ein glatter Teig ist.

Den Teig füllen Sie jetzt in die feuerfeste Schüssel. Dann mischen Sie in einer weiteren kleinen Schüssel für die Soße den braunen Zucker und das Kakaopulver und streuen das Gemisch über den Teig. Bis hier können Sie die Arbeitsschritte schon gut vorbereiten.

Kurz bevor Sie den Pudding in den Backofen schieben, gießen Sie bitte das kochendes Wasser darüber.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Fortsetzung:

Self - Saucing Chocolate Pudding

Dann backen Sie den Self - Saucing Chocolate Pudding im Ofen etwa 35-40 Minuten oder bis der Pudding schön aufgegangen ist. Danach piksen Sie mit der Rotladennadel in den Pudding, die Nadel sollte wie beim Kuchen sauber raus kommen.

Zum Schluss geben Sie den Pudding mit einer Kelle in kleine Dessertschalen und servieren ihn Ihren Gästen entweder mit Vanillesoße oder mit viel veganem Vanilleeis.

Unser Tipp:

Sie können den Pudding auch entweder auf einen flachen Teller stürzen (dann läuft die Schokoladensoße über den Pudding) oder in der feuerfesten Form servieren.

Stürzen:

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen den Pudding mit ein bisschen drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Sesampudding mit Früchten

Menge: 4 Portionen

1/2 Glas Sesampaste (Tahin)

250 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch, Sojamilch, Mandelmilch oder eine andere Milchalternative)

2 Esslöffel braunen Zucker

1/2 Teelöffel Agar-Agar

250 Gramm Früchte, frische, gemischte (Beeren, Ananas, Weintrauben, Äpfel, ...)

Geben Sie die Agar Agar in einen kleinen Kochtopf und kochen Sie sie mit 50 - 100 Milliliter Wasser 2 Minuten auf (siehe Tipp).

Dann gießen Sie 200 Milliliter pflanzliche Milch in einen weiteren Kochtopf und erhitzen Sie sie. Die restlichen 50 Milliliter pflanzliche Milch stellen Sie bitte beiseite. Danach lösen Sie das Tahin und den braunen Zucker in der heißen Milch auf, verschlagen dann das Agar Agar mit der restlichen Milch und geben die Agar Agar - Mischung in die Sesammilch geben.

Anschließend füllen Sie die Masse mit einer kleinen Schöpfkelle in eine mit heißem Wasser ausgespülte Schüssel und lassen die Masse etwas abkühlen.

Nach der Ruhezeit stechen Sie mit einem Esslöffel Nocken von der Masse ab, geben sie in kleine Dessertschalen und garnieren die Nocken mit frischen Früchten bevor Sie sie Ihren Gästen als Dessert servieren.

Unser Tipps:

Agar Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgekocht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzliche Milch, pflanzlicher Sahne) in einem Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

Sticky Toffee Pudding

Menge: 6 Portionen

225 Gramm Datteln, entsteint
250 Milliliter Wasser
2 Beutel Tee, schwarzer
300 Gramm weißes Mehl
2 Teelöffel, gestrichen Backpulver
1 Teelöffel, gestrichen Natron
100 Gramm Margarine
175 Gramm braunen Zucker
28 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
200 Milliliter Mineralwasser
1 Teelöffel, gestrichen Gewürzmischung (Mixed Spice, siehe Tipp)
1 Packer Vanillezucker

Für die Sauce:

120 Gramm Margarine
100 Gramm braunen Zucker
3 Esslöffel Melasse, oder Maissirup
300 Milliliter Schlagfix

Außerdem:

einen Holzspieß oder Zahnstocher

Bringen Sie in einem großen Topf das Wasser zum Kochen und reduzieren Sie anschließend die Hitze etwas bevor Sie die Teebeutel hinzufügen. Danach lassen Sie den Tee 2 Minuten lang im Wasser ziehen und entnehmen die Beutel dann mit einer Schaumkelle.

Nun hacken Sie die entstielteten Datteln mit einem großen Küchenmesser klein und fügen sie in den Topf hinzu bevor Sie den Topfinhalt erneut aufkochen lassen. Wenn der Topfinhalt kocht reduzieren Sie die Hitze wieder etwas und lassen ihn etwa 5 min bei schwacher Hitze köcheln. Nach den 5 Minuten ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle. Anschließend fügen Sie den Zucker und die Margarine hinzu damit diese sich in der Restwärme lösen können und lassen den Sticky Toffee Pudding etwa 15 Minuten lang abkühlen.

In der Zwischenzeit fetten Sie bitte eine etwa 20x20 Zentimeter große Auflaufform oder Kuchenform mit etwas Margarine ein und bestäuben sie mit weißem Mehl. Außerdem heizen Sie bitte den Backofen auf 180 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) vor und verrühren den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Fortsetzung:

Sticky Toffee Pudding

Nachdem die Dattelmasse gut abgekühlt ist, rühren Sie bitte langsam den Ei-Ersatz mit einem Schneebesen ein. Anschließend fügen Sie das Mixed Spice (siehe Tipp), Backpulver, Natron und Vanillezucker hinzu, geben das weiße Mehl löffelweise dazu und verrühren den Topfinhalt gut mit einem Kochlöffel.

Nun geben Sie den Teig in die vorbereitete Backform und backen ihn etwa 45-55 Minuten. Den Pudding sollten Sie bitte nicht zu lange backen und am Ende der Backzeit eine Stäbchenprobe machen (wenn die Oberseite braun und fest ist).

Sauce:

Für die Sauce zerlassen Sie bitte in einer beschichteten Pfanne die Margarine und schmelzen den braunen Zucker bei schwacher Hitze etwas 4 Minuten. Dann fügen Sie den Maissirup oder die Melasse hinzu, verrühren die Zutaten etwa 2 Minuten lang mit einem Kochlöffel und rühren bei mittlerer Hitze langsam den Schlagfix ein. Anschließend rühren Sie bitte weitere 4 Minuten lang bei größerer Hitze, die Masse sollte nun aufkochen und zunehmend dicker werden. Falls die Sauce droht überzukochen können Sie die Pfanne kurz von der Kochstelle ziehen und anschließend abkühlen lassen.

Jetzt zerteilen Sie den Pudding bitte mit einem großen Küchenmesser in Stücke, übergießen die Stücke mit der warmen Sauce und geben vor dem Servieren eine Kugel Vanilleeis oder Schlagfix dazu.

Unsere Tipps:

Am besten schmeckt der Pudding unseren Gästen, wenn wir ihn eine Nacht mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank durchziehen lassen und am nächsten Tag mit der Sauce in der Mikrowelle erwärmen.

Ein Tipp zur Gewürzmischung:

Mixed Spice ist eine beliebte englische Gewürzmischung die hierzulande leider eher selten zu finden ist. Je nach Hersteller variiert sie in der Zusammensetzung, ähnelt aber oft einer Weihnachts- oder Spekulatiusgewürzmischung.

Die Gewürzmischung lässt sich zum Beispiel aus 4 Teilen Koriander, 4 Teilen Zimt, 1 Teil Piment, 1 Teil Muskat, 2 Teilen Ingwer und 1 Teil Nelken selber herstellen.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Trifle

1 Paket Vanillepuddingpulver
1/2 Liter pflanzliche Milch
3 - 4 Tropfen Buttervanille
3 Esslöffel braunen Zucker
1/2 Teelöffel Agar Agar (eventuell etwas mehr)
250 Milliliter Schlagfix
1 Glas Sauerkirschen (720 Milliliter)
2 Esslöffel Mondamin
1 Schuss Sherry
200 Gramm Löffelbiskuit

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Bereiten Sie einen Vanillepudding nach der Packungsanleitung mit der pflanzlicher Milch, dem braunen Zucker und der Buttervanille zu. Nebenbei geben Sie das Agar Agar in einen weiteren Kochtopf und kochen es mit 50 - 100 Milliliter Wasser 2 Minuten auf (siehe Tipp). Danach rühren Sie das aufgekochte Agar Agar mit einem Schneebesen in den heißen Pudding, ziehen den Kochtopf von der Kochstelle und lassen den Pudding bitte auskühlen. Während der Pudding auskühlt geben Sie das Schlagfix in eine Schüssel und schlagen es mit einem Handrührgerät oder einem Schneebesen steif. Anschließend ziehen Sie das steife Schlagfix mit einem Kochlöffel unter den ausgekühlten Pudding.

Dann geben Sie etwas Sauerkirschsaft in einen kleine Schüssel und rühren ihn mit 2 Esslöffel Mondamin mit dem Schneebesen glatt. Danach geben Sie die restliche Sauerkirschen in einen weiteren Kochtopf und lassen sie mit dem Saft bei mittlerer Hitze aufkochen. Wenn der Topfinhalt kocht rühren Sie bitte die Mondaminmischung mit einem Kochlöffel ein und lassen ihn nochmals kurz bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren (damit die Sauerkirschen nicht anbrennen) aufkochen. Anschließend ziehen Sie die Kirschsauce von der Kochstelle und lassen sie auskühlen.

Nun schichten Sie das Trifle. Dafür legen Sie einen Boden einer Schüssel mit Biskuit aus, tränken den Biskuit mit dem Sherry, schichten die Puddingmischung mit einer Schöpfkelle darüber und verteilen darauf die Sauerkirschen. Dies wiederholen Sie bitte solange, bis die Masse aufgebraucht ist. Der Schönheit willen können Sie natürlich als letzte Schicht Sauerkirschen nehmen. Anschließend decken Sie die Schüssel mit der Folie ab und lassen das Trifle etwa 24 Stunden in Kühlschrank ruhen.

Unser Tipp:

Agar Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgekocht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzliche Milch, pflanzlicher Sahne) in einem Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Türkischer Pudding

Menge: 6 Portionen

200 Gramm Margarine

1 Tasse weißes Mehl

1/2 Tasse braunen Zucker

1 Liter pflanzliche Milch

nach eigenem Belieben Zimt zum Bestäuben

Zerlassen Sie die Margarine in einen Kochtopf und rühren Sie das weiße Mehl mit einem Schneebesen unter. Dann geben Sie nach und nach die pflanzliche Milch unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen dazu. Danach rühren Sie bitte den braunen Zucker unter und lassen die Zutaten einmal kurz bei großer Hitze aufkochen bevor Sie den Kochtopf anschließend von der Kochstelle ziehen. Danach rühren Sie den Topfinhalt bitte eventuell mit einem Kochlöffel noch ein paar Minuten weiter.

Jetzt füllen Sie die Puddingmasse in eine Auflaufform und lassen sie gut abkühlen. Danach stellen Sie die abgekühlte Masse bitte in den Kühlschrank.

Vor dem Servieren teilen Sie den Pudding mit einem großen Küchenmesser in Stücke, geben die Stücke auf Dessertteller und bestäuben die Stücke mit etwas Zimt bevor Sie sie Ihren Gästen servieren.

Unser Tipp:

Am besten schmeckt der Pudding unseren Gästen, wenn er einen Tag vor dem Servieren zubereitet wurde.

Unser Lieblingspudding mit Vanillecreme von Köche-Nord.de

Menge: 4 Portionen

Für den Pudding:

5-6 Gramm Agar Agar
500 Milliliter Sojamilch (1)
250 Milliliter Sojasahne (1)
100 Gramm braunen Zucker (1)

Für die Vanillecreme:

2 Pakete Vanillesauce Instand
500 Milliliter Sojamilch (2)
125 Milliliter Schlagfix

Dekoration
ein paar Trolli Bizzl (vegane Fruchtgummis)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie 50-100 Milliliter Wasser mit dem Agar Agar in einen kleinen Kochtopf und und kochen Sie die Zutaten etwa 2 Minuten bei großer Hitze auf (siehe Tipps).

In einem zweiten Kochtopf erhitzen Sie die Sojamilch (1), die Sojasahne (1) und den braunen Zucker (1), bis sich der Zucker gelöst hat. Dann rühren Sie den Agar Agar mit einem Schneebesen unter die Masse im zweiten Kochtopf, die Masse sollte jetzt eine leicht rötliche Farbe angenommen haben.

Anschließend spülen Sie sternförmige Puddingformen oder eine große sternenförmige Sandkastenform mit kaltem Wasser aus, füllen sie mit der Masse und lassen sie mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank gelieren. Das Gelieren dauert etwa 2-3 Stunden.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Fortsetzung:

Unser Lieblingspudding mit Vanillecreme von [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de)

Während der Pudding im Kühlschrank geliert bereiten Sie die Vanillesauce in einem Kochtopf nach Angabe auf der Packung zu (dafür können Sie einen der beiden ausgespülten Kochtöpfe verwenden die Sie zum Zubereiten des Puddings genutzt haben). Nach der Zubereitung der Vanillesauce schlagen Sie den Schlagfix mit einem Handrührgerät steif und heben den Schlagfix dann mit einem Schneebesen vorsichtig unter die Vanillesauce.

Nach dem Gelingen hohlen Sie den Pudding aus dem Kühlschrank, entfernen die Folie und stürzen den Inhalt der Puddingform auf einen flachen Teller (siehe Tipps) bevor Sie unseren Lieblingspudding auf kleine Dessertschalen verteilen. Danach verteilen Sie die Vanillesauce auf dem Pudding und servieren ihn Ihren Gästen.

Unsere Tipps:

Wir dekorieren unseren Lieblingspudding mit Vanillecreme immer mit Trolli Bizzl.

Wenn Sie kein Soja mögen/vertragen können Sie natürlich auch jede andere pflanzliche Sahne und pflanzliche Milch für dieses Rezept verwenden.

Weitere Tipps:

Agar Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgekocht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzliche Milch, pflanzlicher Sahne) in einem Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

Stürzen:

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen den Pudding mit ein bisschen drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Vanille-Himbeerpudding

Menge: 4 Portionen

600 Milliliter Sojamilch (Sojadrink)

3 Esslöffel Maisstärke

125 Gramm braunen Zucker

1 Vanilleschote

250 Gramm frische Beeren (zum Beispiel Brombeeren, Himbeeren oder Heidelbeeren)

Halbieren Sie als erstes die Vanilleschote und kratzen Sie die Hälfte davon mit einem Gemüsemesser aus. Die andere Hälfte der Schote benötigen Sie für dieses Rezept bei 4 Portionen nicht. Dann geben Sie 100 Milliliter der Sojamilch in eine Tasse und verrühren sie mit der Speisestärke.

Danach geben Sie die Beeren in ein grobes Sieb, tauchen es in eine Schüssel mit kaltem Wasser und lassen die Beeren anschließend über einem Spülbecken oder einer weiteren Schüssel gut abtropfen. Währenddessen entstielen Sie die Beeren eventuell (verlesen).

Dann füllen Sie die restliche Sojamilch in einen Kochtopf, geben den braunen Zucker, das Vanillemark und die halbe Vanilleschote dazu und lassen die Sojamilch einmal bei großer Hitze aufkochen. Zwischendurch rühren Sie den Topfinhalt bitte gelegentlich mit einem Kochlöffel um damit nichts anbrennt. Wenn die Sojamilch anfängt zu kochen, geben Sie die Sojamilch-Stärke-Mischung unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen langsam dazu und ziehen den Kochtopf dann von der Kochstelle damit Sie den Pudding auskühlen lassen könne.

Zum Schluss entfernen Sie die Vanilleschote mit einer Schöpfkelle, rühren die Himbeeren mit einem Kochlöffel unter und füllen den Vanille-Himbeerpudding mit einer Schöpfkelle in kleine Dessertschalen.

Unsere Tipps:

Sie können das Dessert auch mit ein paar karamellisierten Walnüssen und Himbeeren anrichten. Für karamellisierten Walnüssen befreien Sie die Walnüsse von der Schale, hacken sie mit einem großen Küchenmesser kleiner und geben sie in eine Pfanne. Dann streuen Sie etwas Zucker ein, erhitzen die Pfanne und verrühren den Inhalt mit einem Kochlöffel.

Vanille-Pudding Kipferl

Menge: 2 Portionen

240 Gramm Pflanzenöl
900 Gramm weißes Mehl
100 Gramm Mandeln, gemahlen
400 Gramm brauner Zucker
60 Gramm Puderzucker
2 Pakete Vanillezucker
etwas Tafelsalz
300 Gramm Joghurt, Soja-

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie
etwas Backpapier

Geben Sie das Pflanzenöl, die Mandeln und den Sojajoghurt (oder anderen pflanzlichen Joghurt) in eine Schüssel und verrühren Sie die Zutaten mit einem Kochlöffel. Danach sieben Sie das weiße Mehl, den braunen Zucker, den Puderzucker, den Vanillezucker und das Tafelsalz ein und verrühren den Schlüsselinhalt nochmal mit dem Kochlöffel oder mit einem Knethaken. Anschließend verkneten Sie die Zutaten noch mal mit der Hand, damit der Teig schön zusammenklebt. Nun formen Sie den Teig am besten zu 2 oder 3 Kugeln, decken die Kugeln mit der Folie ab und legen sie etwa 30 Minuten in den Kühlschrank.

Nach den 30 Minuten nehmen Sie die Kugeln aus dem Kühlschrank und aus der Folie und formen aus dem Teig gleichgroße Kipferl. Dann legen Sie die Kipferl auf ein, mit Backpapier ausgelegtes Backblech und backen das Gebäck etwa 12 - 15 Minuten bei 180 Celsius im Backofen.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Vanillepudding

Menge: 2 Portionen

4 Tassen Sojamilch (Sojadrink)
8 Esslöffel Speisestärke
4 Esslöffel braunen Zucker
2 Vanilleschoten
2 Prisen Tafelsalz

Halbieren Sie die Vanilleschoten und kratzen Sie das Mark mit einem Gemüsemesser aus bevor Sie ein in eine Schüssel geben. Dann geben Sie 1/3 - 1/2 Teelöffel Sojamilch mit der Speisestärke, dem Tafelsalz und dem Mark der Vanilleschote hinzu und verrühren die Zutaten mit einem Schneebesen. Danach gießen Sie die restliche Sojamilch in einen Kochtopf, geben den braunen Zucker hinzu und lassen die beiden Zutaten bei mittlerer Hitze aufkochen. Wenn die Sojamilch kocht ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und rühren die angerührte Stärke mit dem Schneebesen unter. Nun lassen Sie den Topfinhalt erneut kurz bei mittlerer Hitze aufkochen (damit die Stärke die Sojamilch binden kann).

Nebenbei spülen Sie kleine Dessertschalen mit kaltem Wasser aus und geben den Pudding nach dem Aufkochen mit einer Schöpfkelle in die Schälchen bevor Sie das Dessert zum Schluss Ihren Gästen als Dessert servieren.

Hinweis:

Ausgekühlt können Sie den Pudding auch stürzen (siehe Tipp)

Unser Tipp:

Stürzen:

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen den Pudding mit ein bisschen drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Vanillepudding mit Früchten

Menge: 4 Portionen

2 Pakete Puddingpulver mit Vanillegeschmack
1 Liter Reismilch mit Vanillegeschmack
500 Gramm Obst, Tiefkühlware, exotische Mischung
nach eigenem Belieben braunen Zucker

Dann verrühren Sie ein paar Esslöffel der Reismilch mit einem Schneebesen mit dem Puddingpulver und gegebenenfalls etwas braunen Zucker (siehe Tipp). Anschließend geben Sie die restliche Reismilch in einen Kochtopf und lassen sie bei mittlerer Hitze aufkochen bevor Sie die Reismilch mit dem angerührten Puddingpulver mit einem Kochlöffel vermischen. Danach lassen Sie den Topfinhalt bitte noch einmal kurz bei mittlerer Hitze und unter Rühren aufkochen damit das Puddingpulver die Flüssigkeit binden kann.

Nun geben Sie das gefrorene Obst in eine Schüssel, gießen die heiße Puddingmasse drüber, verrühren die Zutaten mit dem Kochlöffel und lassen den Pudding etwas abkühlen (das geht schnell wegen dem Tiefkühl Obst).

Zum Schluss füllen Sie den Vanillepudding mit Früchten mit einer Schöpfkelle in Dessertschalen und servieren ihn zum Beispiel als Dessert oder Frühstück anstelle von Müsli.

Unser Tipp:

Wir benutzen keinen zusätzlichen Zucker, da die Reismilch schon eine natürliche Süße hat. Das dürfte dem ein oder anderen aber eventuell nicht süß genug sein.

Vanillepudding mit Kokosflocken

Menge: 4 Portionen

600 Milliliter Pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch, Sojamilch oder Mandelmilch)
6 Teelöffel, gestrichen Flohsamen - Schalen, gemahlen (Fiber Husk)
2 Vanilleschoten
100 Gramm brauner Zucker

Außerdem:

4 Esslöffel Kokosflocken

Nehmen Sie von der pflanzlichen Milch 2 x 3 Esslöffel ab und geben Sie sie in eine Schüssel. Dann halbieren Sie die Vanilleschoten, kratzen sie mit einem Gemüsemesser aus und geben das Mark mit in die Schüssel bevor Sie den Inhalt der Schüssel mit 3 Esslöffel Hafermilch gut mit einer Gabel verrühren.

Nun geben Sie den braunen Zucker in eine weitere Schüssel und verrühren ihn mit einem Schneebesen mit 3 Esslöffel Pflanzenmilch.

Die restliche pflanzliche Milch vermischen Sie bitte gut mit den gemahlenden Flohsamenschalen mit einem Mixer oder einem Pürierstab. Anschließend geben Sie die pflanzliche Milch mit dem Zucker und dem Vanillemark dazu und mixen die Zutaten kurz weiter.

Nun füllen Sie die Zutaten in zwei Dessertschalen oder ein paar Dessertgläser, decken die Schalen oder Gläser mit der Folie ab und lassen den Pudding mindestens 60 Minuten im Kühlschrank ruhen.

Dann hohlen Sie den Vanillepudding aus dem Kühlschrank, entfernen die Folie und mischen noch 4 Esslöffel Kokosflocken unter. Danach füllen Sie das Dessert mit einer Schöpfkelle in kleine Dessertschalen und servieren den Pudding Ihren Gästen als Dessert.

Unser Tipp:

Sie können den Pudding auch problemlos länger im Kühlschrank stehen lassen.

Veganer Traubenpudding

Menge: 8 Portionen

300 Gramm Weintrauben, kernlose
28 Gramm Ei-Ersatz (von RUF)
200 Milliliter Mineralwasser
200 Gramm weißes Mehl
150 Gramm braunen Zucker
1 Paket Vanillezucker
2 1/2 Liter Schlagfix
40 Milliliter Apfelwein oder Apfelsaft
700 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Hafermilch, Mandelmilch, Sojamilch oder eine andere pflanzliche Milch)

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie
etwas Margarine

Spülen Sie die Trauben mit kaltem Wasser ab und befreien Sie sie von den Stielen. Dann geben Sie die Weintrauben mit dem Apfelwein (oder wenn Kinder mitessen Apfelsaft) und 60 Gramm Zucker in eine Schüssel, decken die Schüssel mit der Folie zu und lassen die Zutaten etwa 30 Minuten im Kühlschrank ruhen.

Nebenbei verrühren Sie bitte den Ei-Ersatz in einer kleinen Schüssel mit dem Mineralwasser (das geht mit einer Gabel am besten).

Außerdem geben Sie während der Ruhezeit die pflanzliche Milch und den Schlagfix in einen Kochtopf und lassen die Zutaten kurz auf einer Kochstelle bei großer Hitze aufkochen. Danach ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und verrühren zwischendurch das weiße Mehl mit dem restlichen Zucker und dem Vanillezucker in einer kleinen Schüssel (das geht mit einer Gabel am besten). Anschließend geben Sie die Mehlmischung und den Ei-Ersatz unter Rühren mit einem Schneebesen in die Milch-Sahne-Mischung.

Dann lassen Sie den Topfinhalt nochmal kurz aufkochen, ziehen ihn dann wieder von der Kochstelle und lassen den veganen Traumpudding danach etwas auskühlen.

Nun fetten Sie 8 kleine Backformen mit der Margarine ein und füllen sie mit der Puddingmasse. Dann geben Sie die Trauben je nach Belieben in oder auf die Puddingmasse und backen sie bei 210 Grad Celsius (Oberhitze/Unterhitze) etwa 45 Minuten.

Nach der Backzeit nehmen Sie den Traubenpudding vorsichtig aus dem Backofen (vorsichtig weil er heiß ist) und lassen ihn etwas auskühlen. Dann lösen Sie den Pudding aus der Form geben ihn auf klein Dessertteller und servieren den Traubenpudding Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Wackelpudding aus grünem Tee mit Lychee

Menge: 4 Portionen

1 Liter Tee (Grüner Tee)
4 Esslöffel Agavendicksaft
2 Pakete Agar-Agar
2 Dosen Litschis

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Geben Sie den grünen Tee in einen Kochtopf und lassen Sie ihn einmal bei großer Hitze aufkochen bevor Sie den Tee etwa 3-4 Minuten ziehen. Danach geben Sie den Agavendicksaft in den Kochtopf, rühren die Zutaten mit einem Schneebesen kurz durch und erhitzen den Topfinhalt erneut.

Nebenbei bereiten Sie bitte das Agar Agar nach Packungsanleitung in einem weiterem Kochtopf zu (oder siehe Tipp) und rühren das aufgekochte Agar Agar dann in den ersten Kochtopf (mit dem grünen Tee und dem Agavendicksaft) ein.

Anschließend entfernen den Stielansatz der Litschis mit einem großen Küchenmesser. Dann ziehen Sie die Schale der Litschis mit dem großen Küchenmesser ab und schneiden das Fruchtfleisch vom Kern. Danach geben Sie das Fruchtfleisch der Litschis in kleine Dessertschalen und übergießen sie mit dem Wackelpudding bevor Sie die Zutaten kalt werden lassen, mit der Folie abdecken und für mindestens 6 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Wenn der Wackelpudding aus grünem Tee gut durchgekühlt ist nehmen Sie ihn aus dem Kühlschrank, entfernen die Folie und servieren den Wackelpudding Ihren Gästen als Dessert.

Unser Tipp:

Am besten schmeckt unseren Gästen dieses Dessert am nächsten Tag.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Wackelpudding mit Fruchtcocktail

Menge: 4 Portionen

- 4 Beutel Götterspeise, (Waldmeistergeschmack)
- 1.8 Liter Wasser
- 2 Dose Fruchtcocktail
- 7 Esslöffel gehäuft braunen Zucker

Geben Sie die Früchte in ein Sieb und lassen Sie sie über einem Spülbecken gut abtropfen (eventuell können Sie den Saft auffangen und ihn zwischendurch trinken). Dann geben Sie das Wasser in einen Kochtopf und kochen den Wackelpudding bei großer Hitze mit dem Zucker auf. Anschließend ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und lassen den Wackelpudding etwas abkühlen.

Danach füllen Sie die Früchte mit einer Schaumkelle in eine große Glasform oder in 3-4 Glasschäfchen und gießen den etwas abgekühlten Wackelpudding vorsichtig mit einer Schöpfkelle darüber.

Jetzt decken Sie den Wackelpudding mit der Folie ab und stellen ihn einfach über Nacht in den Kühlschrank.

Am nächsten Tag füllen Sie das Dessert mit einer kleinen Schöpfkelle in Dessertschalen und servieren Ihren Gästen den Wackelpudding mit Fruchtcocktail als Dessert.

Wackelpudding mit Spinnen

Menge: 4 Portionen

1 Paket Götterspeise, grüner Wackelpudding
ein paar saure, rote, Fruchtgummi (vegan, zum Beispiel Powerbeärs oder Fruchtgummi Herzen)

Kochen Sie den Wackelpudding in einem Kochtopf nach der Packungsanleitung. Wenn die Götterspeise anfängt, steif zu werden, geben Sie die Plastikspinnen vorsichtig mit einer Schaumkelle so ein, dass diese quasi auf dem Boden zu sitzen scheinen.

Nun geben Sie die Fruchtgummi in die steif werdende Masse und rühren den Topfinhalt noch einmal mit einem Kochlöffel um, um die Fruchtgummis gleichmäßig zu verteilen.

Anschließend ziehen Sie den Pudding von der Kochstelle, lassen ihn kalt werden und stürzen den Wackelpudding auf einen flachen Teller (siehe Tipp). Um das Dessert herum verteilen Sie bitte die rote Sauce und servieren den Wackelpudding auf dem flachen Teller Ihren Gästen als Dessert.

Unsere Tipps:

Sie können auch Vanillesauce kochen und diese mit Lebensmittelfarbe rot einfärben.

Stürzen:

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen den Pudding mit ein bisschen drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Wackelpudding mit Wodka

Menge: 3 Portionen

1/2 Paket Puddingpulver (Wackelpudding Waldmeister), ohne Kochen

1/4 Teil Wasser

1/4 Teil Wodka

Außerdem:

ein paar Zahnstocher

Bereiten Sie den Wackelpudding nach Packungsanleitung in einem Kochtopf zu. Dabei verwenden Sie bitte nur die Hälfte der angegebenen Wassermenge und tauschen die andere Hälfte mit Wodka aus. Außerdem lassen Sie den Wackelpudding bitte nicht kochen, da sonst der Alkohol verdampft. Danach füllen Sie den Pudding mit einer Schöpfkelle in kleine Schnapsbecher und stellen sie im Kühlschrank kalt.

Zum Servieren reichen Sie Ihren Gästen bitte Zahnstocher, um den Pudding vom Becherrand zu lösen und dann einfach wegzuschlüpfen.

Unser Tipp:

Wenn Sie Medikamente einnehmen empfehlen wir Ihnen auf dieses Rezept zu verzichten! Die Einnahme von Medikamenten und Alkohol hat bekanntlich Einfluss auf den Stoffwechsel. Die Kombination mit Alkohol kann zu einer geringeren Wirkung der Medikamente führen. Die Kombination führt übrigens auch dazu, dass Medikamente verlangsamt abgebaut werden!

Diese Informationen haben wir aus dem Artikel
"Alkohol und Schmerzmittel: Achtung Wechselwirkung"

von

<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psycge/sucht/alkohol-und-schmerzmittel-achtung-wechselwirkung>

(unbezahlte Werbung)

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Wackelpudding von Köche-Nord.de

Menge: 2 Portionen

2 Liter Saft nach Wahl (100% Fruchtgehalt)

4 Teelöffel Agar Agar

etwas Wasser, heißes

Geben Sie die Agar Agar in einen Kochtopf und lassen Sie sie in etwa 50-100 Milliliter Flüssigkeit 2 Minuten kochen (siehe Tipps). Dann geben Sie die Agar Agar in eine Schüssel, gießen etwas heißes Wasser darüber und rühren so lange mit einem Kochlöffel, bis sie sich aufgelöst hat. Danach geben Sie einen Teil des Saftes dazu und rühren die Zutaten nochmal gut um bevor Sie den Rest des Saftes dazu geben und erneut mit dem Kochlöffel umrühren. Damit die Masse hart wird lassen Sie sie jetzt etwas abkühlen, decken die Schüssel mit der Folie ab und stellen sie für mehrere Stunden in den Kühlschrank.

Nach der Kühlzeit nehmen Sie den Wackelpudding aus dem Kühlschrank und entfernen die Folie. Dann stürzen Sie den Schlüsselinhalt eventuell auf einen flachen Teller (siehe Tipps) oder geben ihn mit einer Schöpfkelle in kleine Dessertschalen bevor Sie den Wackelpudding Ihren Gästen als Dessert servieren.

Hinweise:

Wir würden nur 100% Saft verwenden. Traubensaft, Ananassaft und Kirschsafte sind der Renner - vor allem bei Kindern. Außerdem finden wir, es ist um Klassen besser als der gekaufter Saft - zudem ist es auch gesünder.

Unsere Tipps:

Am besten schmeckt unseren Gästen dieser Wackelpudding mit Vanillesauce.

Agar Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgekocht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzliche Milch, pflanzlicher Sahne) in einem Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

Stürzen:

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen den Pudding mit ein bisschen drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Wackelpudding Whiskey - Espresso

Menge:; 40 Schnapsbecher

1 Paket Götterspeise, Waldmeistergeschmack
5 Esslöffel brauner Zucker (1)
150 Milliliter Espresso, ersatzweise starker Kaffee
250 Milliliter Whiskey
100 Milliliter Wasser
100 Gramm Mandeln, gehackt
50 Gramm Margarine
50 Gramm brauner Zucker (2)

Außerdem:

40 Zahnstocher

Erhitzen Sie als erstes eine Teflonpfanne auf einer Kochstelle. Dann zerlassen Sie die Margarine in der Pfanne und braten die Mandeln darin an. Danach geben Sie den braunen Zucker hinzu und lassen ihn karamellisieren (Vorsicht, Karamell wird bis zu 250 Grad Celsius heiß). Anschließend geben Sie die Mandeln auf einen flachen Teller und lassen sie abkühlen. Nach etwa 5 Minuten zerkleinern Sie die Mandeln mit einem kleinen Teelöffel und verteilen die Mandeln in die Schnapsbecher.

Dann bereiten Sie den Espresso zu und lassen ihn gut abkühlen.

Außerdem mischen Sie den braunen Zucker (2) und 1 Paket Wackelpudding (Waldmeister) in einem Kochtopf Topf, geben den Espresso, den Whiskey und das Wasser in den Topf und erhitzen die Zutaten bei mittlerer Hitze unter Rühren.

Achtung durch den enthaltenen Alkohol erhitzt sich der Pudding sehr schnell. Bitte lassen Sie den Topfinhalt nicht kochen, kurz vorm Sieden füllen Sie den Inhalt mit einer Schöpfkelle in ein geeignetes Gefäß, mit dem Sie die Schnapsbecher gut füllen können. Danach füllen Sie die Becher mit dem Gefäß, lassen den Pudding abkühlen und stellen ihn in den Kühlschrank. Nach etwa 8 Stunden ist der Wackelpudding geliert (je länger je besser).

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Fortsetzung:

Wackelpudding Whiskey - Espresso

Nach dem Gelieren lösen Sie den Pudding mit einem Zahnstocher vom Becherrand und drücken ihn leicht hoch, damit Sie ihn mit den Lippen schlürfen können. Oder Sie lösen den Pudding vom Rand, stechen mit dem Zahnstocher ein kleines Loch in den Boden und ziehen den Pudding aus dem Becher heraus. Um klebrige Hände zu vermeiden können Sie das Loch vor dem Servieren hineinstecken und die Restflüssigkeit aus dem Becher heraustropfen lassen.

Unsere Tipps:

Diesen Wackelpudding Whiskey - Espresso können Sie auch ohne karamellisierte Mandeln zubereiten.

Wenn Sie Medikamente einnehmen empfehlen wir Ihnen auf den Alkohol in diesem Rezept zu verzichten! Die Einnahme von Medikamenten und Alkohol hat bekanntlich Einfluss auf den Stoffwechsel. Die Kombination mit Alkohol kann zu einer geringeren Wirkung der Medikamente führen. Die Kombination führt übrigens auch dazu, dass Medikamente verlangsamt abgebaut werden!

Diese Informationen haben wir aus dem Artikel
"Alkohol und Schmerzmittel: Achtung Wechselwirkung"

von

<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psycge/sucht/alkohol-und-schmerzmittel-achtung-wechselwirkung>

(unbezahlte Werbuung)

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Wackelpudding-Melone

Menge: 2 Portionen

1 Wassermelone, etwa 4 Kilogramm
6 Paket Götterspeise, rot
55 Gramm Agar Agar
3 Liter Wasser
150 Gramm Schokotropfen, klein
600 Gramm brauner Zucker

Außerdem:

ein langer Holzspieß

Geben Sie die Agar Agar in einen großen Kochtopf und kochen Sie sie mit 50-100 Milliliter Wasser bei großer Hitze auf (siehe Tipp).

Nebenbei spülen Sie die Wassermelone mit kaltem Wasser ab, reiben Sie sie kurz mit einem sauberen Geschirrtuch trocken und halbieren Sie die Wassermelone bevor Sie sie mit einem Esslöffel aushöhlen. Aus dem Fruchtfleisch können Sie zum Beispiel einen Obstsalat oder Smoothie machen.

Dann geben Sie die Götterspeise, die Agar Agar und den braunen Zucker in den Kochtopf, verrühren die Zutaten kurz mit einem Kochlöffel und geben das Wasser hinzu. Anschließend lassen Sie den Topfinhalt etwa 10 Minuten quellen, erwärmen die Mischung aber nur so lange unter Rühren, bis sich die Zutaten gelöst haben (Nicht kochen!).

Danach setzen Sie die Melonenschale auf eine kleine Schüssel, damit sie einen festen Stand hat und gerade steht. Jetzt füllen Sie die Flüssigkeit aus dem Kochtopf vorsichtig mit einer Schöpfkelle ein, stellen die Melone anschließend samt Schüssel in den Kühlschrank und lassen die Flüssigkeit am besten über Nacht fest werden.

An nächsten Tag piksen Sie bitte mit einem langen Holzspieß unterschiedlich tiefe Löcher in das Gelee und drücken die Schokotropfen hinein. Danach schneiden Sie die Melone mit einem langen, scharfen Messer in Spalten schneiden und servieren die Wackelpudding-Melone zum Schuss Ihren Gästen als Dessert.

Unser Tipp:

Agar Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgekocht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzliche Milch, pflanzlicher Sahne) in einem Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Wackelpuddingschnaps

Menge: 2 Portionen (60 Schnapsgläser)

4 Pakete Götterspeise, Zitronengeschmack
1 Liter Wasser
2 Dose Red Bull oder ähnlicher Energiedrink
400 Gramm brauner Zucker
500 Milliliter Wodka

Außerdem:

ein paar Zahnstocher

Füllen Sie das Wasser in einen Kochtopf und vermischen Sie es mit Red Bull (oder einem anderen Energiedrink). Dann geben Sie die Götterspieße hinzu und lassen Sie darin quellen. Danach fügen Sie den braunen Zucker hinzu, verrühren die Zutaten kurz mit einem Schneebesen und erwärmen den Topfinhalt bei mittlerer Hitze so lange, bis sich der Zucker aufgelöst hat (nicht kochen lassen).

Nun fügen Sie den Wodka hinzu, verrühren die Zutaten nochmal kurz mit dem Schneebesen und füllen sie dann mit einer Schöpfkelle in Schnapsgläschen (am besten aus Kunststoff). Außerdem stellen Sie bitte noch jeweils einen Zahnstocher in die Mitte des Glas und stellen alle Gläschen auf ein Tablett. Anschließend stellen Sie das Tablett mit dem Wackelpuddingschnaps in den Kühlschrank und lassen ihn gelieren (fest werden).

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Fortsetzung:

Wackelpuddingschnaps

Zum Schluss servieren Sie den Wackelpuddingschnaps Ihren Gästen eventuell als Dessert oder als Party-Highlight.

Unser Tipp:

Dieser Wackelpudding lässt sich gut vorbereiten und mitnehmen. Das Rezept lässt sich übrigens für Jugendliche auch alkoholfrei abwandeln, indem Sie den Wodka einfach durch noch mehr Red Bull ersetzen.

Weiterer Tipp:

Wenn Sie Medikamente einnehmen empfehlen wir Ihnen auf den Alkohol in diesem Rezept zu verzichten! Die Einnahme von Medikamenten und Alkohol hat bekanntlich Einfluss auf den Stoffwechsel. Die Kombination mit Alkohol kann zu einer geringeren Wirkung der Medikamente führen. Die Kombination für übrigens auch dazu, dass Medikamente verlangsamt abgebaut werden!

Diese Informationen haben wir aus dem Artikel
"Alkohol und Schmerzmittel: Achtung Wechselwirkung"

von

<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psycge/sucht/alkohol-und-schmerzmittel-achtung-wechselwirkung>

(unbezahlte Werbung)

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Waldmeister Wackelpudding

Menge: 2 Portionen

1/2 Bund Waldmeister
250 Milliliter Wasser
1/2 Teelöffel Agar Agar
1 Spritzer Zitronen
30 Gramm brauner Zucker

Lassen Sie den Waldmeister über Nacht welken, hängen Sie ihn zum Beispiel auf oder breiten Sie den Waldmeister auf einem Geschirrtuch aus.

Am nächsten Tag geben Sie die Agar Agar in einen Kochtopf und lassen sie mit 50 Milliliter Wasser aufkochen (siehe Tipp).

Anschließend geben Sie das Wasser in einen Kochtopf und kochen es mit dem braunen Zucker auf. Sobald das Wasser kocht ziehen Sie den Kochtopf von der Kochstelle und fügen den Waldmeister hinzu. Dann lassen Sie die Zutaten etwa 20 Minuten ziehen, entfernen den Waldmeister danach mit einer Schöpfkelle, geben einen Spritzer Zitronensaft hinein und fügen die Agar Agar hinzu bevor Sie den Pudding mit einem Kochlöffel umrühren.

Die Masse in Gläser füllen und in den Kühlschrank geben. Der Wackelpudding braucht mindestens drei Stunden, um fest zu werden.

Zum Schluss servieren Sie den Waldmeister Wackelpudding Ihren Gästen bitte mit geschlagener Schlagfix oder einer veganen Vanillesoße.

Unser Tipp:

Agar Agar beziehungsweise Agartine MUSS unbedingt aufgekocht werden, da sie sonst leider nicht geliert. Daher geben Sie den Inhalt des Beutels mit 50-100 Milliliter Wasser (oder pflanzliche Milch, pflanzlicher Sahne) in einen Kochtopf und lassen den Topfinhalt etwa 2 Minuten aufkochen.

Walnusspudding

Menge: 4 Portionen

1 Paket Puddingpulver, Vanillegeschmack
4 Esslöffel braunen Zucker
500 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Sojamilch, Hafermilch, Mandelmilch oder andere pflanzliche Milch)
250 Gramm Walnüsse, in der Schale

Knacken Sie die Walnüsse, zerkleinern Sie sie grob mit einem großen Küchenmesser und rösten Sie die Walnüsse in einer trockenen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze. Danach geben Sie die Walnüsse auf einen flachen Teller, lassen sie etwas abkühlen und befreien die Walnüsse mit einem Gemüsemesser großzügig von der braunen Haut. Anschließend mahlen Sie die Walnüsse in einem Mörser und überziehen (kandieren) sie in der Pfanne mit 2 Esslöffel Zucker.

Dann bereiten Sie den Pudding nach der Packungsanleitung in einem ausreichend großem Kochtopf zu. Danach mischen Sie die kandierten Walnüsse mit einem Kochlöffel unter, ziehen den Kochtopf von der Kochstelle und lassen den Pudding erkalten. Während des Erkalts rühren Sie den Pudding bitte mehrmals mit einem Kochlöffel um damit er schneller abkühlt und sich keine Haut bildet und die Walnüsse nicht nach unten sinken.

Nun füllen Sie den Pudding mit einer Schöpfkelle in eine Glasschüssel.

Zum Schluss servieren Sie den Walnusspudding Ihren Gästen in der Glasschüssel mit kleinen Dessertschale zum Beispiel als Dessert.

Weißbrot - Pudding mit Kirschen

Menge: 10 Liter

250 Gramm alte Semmeln, gut getrocknet und gestoßen
60 Gramm zerlassener Margarine
1/2 Liter pflanzlicher Milch
28 Gramm Ei-Ersatz (RUF)
500 Milliliter Mineralwasser
115 Gramm gestoßener brauner Kandis
1/2 Zitrone (den Abrieb)
350 Gramm Sauerkirschen (entsteint & gezuckert aus dem Glas)

Außerdem:

etwas braunen Zucker

Geben Sie den Ei-Ersatz als erstes in eine kleine Schüssel und vermischen Sie ihn mit dem Mineralwasser (mit einer Gabel geht das am besten).

Danach spülen Sie die Zitrone mit heißem Wasser ab (um Keime zu entfernen), reiben die Zitrone mit einem Geschirrtuch trocken und halbieren sie mit einem großen Küchenmesser. Anschließend reiben Sie die Schale einer Hälfte der Zitrone mit einem Zestenreißer oder einer feinen Küchenreibe ab.

Dann vermischen Sie 250 Gramm alte Semmeln (gut getrocknet und gestoßen) in einer größeren Schüssel mit 60 Gramm zerlassener Margarine, 1/2 Liter pflanzlicher Milch, dem verrührtem Ei-Ersatz, 115 Gramm gestoßenen braunen Kandis und der abgeriebenen Zitronenschale.

Nun streichen Sie eine weitere Schüssel mit reichlich Margarine aus und füllen danach die Zutaten ein (die aber nur zur Hälfte gefüllt sein darf). Anschließend geben Sie 350 Gramm Sauerkirschen mit in die Schüssel, legen kleine Margarinestückchen auf die Masse und bestreuen diese mit dem braunen Zucker. Danach füllen Sie einen Kochtopf mit Wasser, bringen es zum Kochen und geben die Schüssel darauf bevor Sie den Pudding etwa 60 Minuten über dem Wasserbad kochen.

Nach dem Kochen lassen Sie den Pudding eventuell kalt werden, füllen ihn mit einer Schöpfkelle in Dessertschalen und servieren den Weißbrot - Pudding Ihren Gästen entweder kalt oder warm zum Beispiel als Dessert.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Yokan (Azuki-Bohnen-Pudding, vegan)

Menge: 12 Portionen

300 Gramm Azuki-Bohnen
1 Esslöffel Bohnenkraut
4 Esslöffel Agavendicksaft
1 Esslöffel Agar Agar
1 Teelöffel Amaretto

-- oder

1/4 Teelöffel Mandelessenz
1 Prise Meersalz
1 Liter Wasser (1)
500 Milliliter Wasser (2)
150 Gramm Mandeln; ganz

Außerdem:

eventuell etwas Frischhaltefolie (siehe Tipps auf Seite 171)

Lassen Sie die Bohnen über Nacht in einer Schüssel mit viel Wasser einweichen.

Dann gießen Sie am nächsten Tag die Bohnen über einem Spülbecken durch ein Sieb und spülen die Bohnen mit kaltem Wasser ab. Danach geben Sie die Bohnen mit frischem Wasser (1) und dem Bohnenkraut in einen Kochtopf und bringen den Topfinhalt mit aufgelegtem Deckel bei mittlerer Hitze zum Kochen und lassen die Bohnen etwa 30 Minuten köcheln. Nach der Kochzeit gießen Sie frisches Wasser (2) in den Kochtopf und lassen die Bohnen 2 Stunden bei mittlerer Hitze weiter köcheln.

Nach den 2 Stunden pürieren Sie die Bohnen mit einem Pürierstab und streichen sie anschließend durch ein feines Sieb (in den Kochtopf), bis Sie etwa 1 Liter Bohnenflüssigkeit haben (Menge bezogen auf 12 Portionen).

Danach rühren Sie alle restliche Zutaten - außer die Mandeln - mit einem Kochlöffel in die Bohnenflüssigkeit ein. Nun bringen Sie den Topfinhalt wieder bei mittlerer Hitze zum Kochen und lassen ihn etwa 20 Minuten köcheln. Während den 20 Minuten Kochzeit rühren Sie den Topfinhalt bitte ab und zu gut mit einem Kochlöffel um.

Während der Kochzeit geben Sie die ganzen Mandeln ohne Fettzugabe in eine Pfanne und rösten die Mandeln darin bei großer Hitze an. Anschließend geben Sie die Mandeln auf einen flachen Teller, lassen sie etwas abkühlen und hacken die Mandeln danach mit einem großen Küchenmesser grob klein bevor Sie sie zu den Bohnen geben. Dann rühren Sie Azuki-Bohnen-Pudding gut mit dem Kochlöffel und.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Fortsetzung:

Yokan (Azuki-Bohnen-Pudding, vegan)

Anschließend spülen Sie ein paar Cakeformen oder eine Puddingform mit kaltem Wasser aus, füllen den Pudding mit einer Schöpfkelle in die Formen und lassen ihn erkalten.

Zum Schluss stürzen Sie den Pudding (siehe Tipps), schneiden ihn mit dem großem Küchenmesser in dünne Schnitten und servieren den Azuki-Bohnen-Pudding Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding..

Unsere Tipps:

Diese japanische Süßspeise passt unserer Meinung nach nach einem exotischen Mal sehr gut zu grünem Tee. Yokan kann übrigens mit der Folie abgedeckt im Kühlschrank mehrere Tage aufbewahrt werden.

Stürzen:

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen den Pudding mit ein bisschen drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Zimt-Kardamom Pudding mit Pflaumenkompott

Menge: 8 Portionen

2 Glas Pflaumen, eingekochte, abgetropft, der Saft aufgefangen
6 Esslöffel Rübensirup (Zuckerrübensirup)
300 Milliliter Pflaumensaft, (von den Pflaumen)
200 Milliliter Rotwein (oder roten Traubensaft)
6 Teelöffel Speisestärke, verrührt mit 8 Esslöffel Pflaumensud
700 Mandelmilch
500 Milliliter Schlagfix
2 Pakete Puddingpulver (Vanille)
6 Esslöffel braunen Zucker
1 Teelöffel Zimtpulver
8 Kardamomkapseln, die Samen herausgenommen und gemörsert

Geben Sie 6 Esslöffel Rübensirup, 300 Milliliter vom Pflaumensud und 200 Milliliter Rotwein (oder roten Traubensaft wenn Kinder mitessen) in ein Kochtopf und lassen Sie die Zutaten einmal bei mittlerer Hitze aufkochen. Nebenbei verrühren Sie 6 Teelöffel Speisestärke in einer kleinen Schüssel mit 8 Esslöffel Pflaumensud (mit einer Gabel geht das am besten) und rühren das Stärkegemisch mit einem Schneebesen unter den kochenden Saft. Dann lassen Sie den Topfinhalt nochmal aufkochen, ziehen ihn danach von der Kochstelle, mischen die Pflaumen mit einem Kochlöffel unter und lassen den Pudding etwas abkühlen.

Während der Pudding abkühlt nehmen Sie von der pflanzlichen Milch 10 Esslöffel ab und verrühren die pflanzliche Milch in einer weiteren kleinen Schüssel mit dem Puddingpulver (dafür nutzen Sie bitte wieder eine Gabel). Anschließend geben Sie restliche pflanzliche Milch, den Schlagfix, den braunen Zucker und die Gewürze in einen zweiten Kochtopf und lassen die Zutaten aufkochen. Danach rühren Sie das angerührte Puddingpulver mit dem Schneebesen unter und lassen die den Pudding nochmal bei mittlerer Hitze unter Rühren mit einem Kochlöffel aufkochen.

Nun geben Sie kaltes Wasser in ein Spülbecken und lassen den zweiten Kochtopf im Wasserbad abkühlen. Dabei Rühren Sie den Pudding bitte häufig mit dem Schneebesen umrühren.

Wenn der Pudding ausgekühlt ist schichten Sie die Pflaumen und die Puddingcreme in Dessertgläser und servieren Ihren Gästen den Zimt-Kardamom Pudding mit Pflaumenkompott zum Beispiel als Dessert.

Unser Tipp:

Diesen Pudding können Sie entweder lauwarm oder durchgekühlt servieren. Um einen optimalen Geschmack zu erhalten, sollten Sie die Gewürze frisch mahlen beziehungsweise mörsern.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Zimtpudding mit Zwetschgen

Menge: 6 Portionen

Für den Pudding:

500 Milliliter pflanzliche Milch (zum Beispiel Mandelmilch, Sojamilch, Hafermilch oder andere pflanzlichen Milchersatz)
1 Esslöffel braunen Zucker
1 Paketpuddingpulver (Vanille)
2 Teelöffel Zimtpulver

Für das Kompott:

250 Gramm Zwetschgen
1 Esslöffel Zucker
1/2 Teelöffel Zimtpulver
100 Milliliter Schlagfix

Für den Krokant:

100 Gramm Mandeln, gehackt
20 Gramm Margarine
2 Esslöffel braunen Zucker
1 Messerspitze Zimtpulver

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Kochen Sie aus der pflanzlichen Milch, dem braunen Zucker, dem Puddingpulver und etwa Zimt nach Packungsanleitung einen Vanillepudding. Dabei rühren Sie den Pudding bitte stetig mit einem Kochlöffel um, ziehen den Kochtopf danach von der Kochstelle und lassen den Topfinhalt auskühlen.

Dann spülen Sie die Zwetschgen mit kaltem Wasser ab, schneiden sie mit einem Gemüsemesser in Viertel und entkernen die Zwetschgen bevor Sie sie mit einem großen Küchenmesser in kleine Würfel schneiden. Danach geben Sie die Zwetschgen in einen Kochtopf, verrühren sie mit dem braunen Zucker, lassen die beiden Zutaten 60 Minuten stehen und kochen sie anschließend bei mittlerer Hitze auf. Zwischendurch würzen Sie den Topfinhalt mit etwas Zimt, ziehen den Kochtopf nach dem aufkochen von der Kochstelle und lassen ihn danach abkühlen.

Nun geben Sie den Schlagfix und das Zwetschgenkompott in den Pudding und pürieren die Zutaten mit einem Pürierstab. Anschließend geben sie den Pudding mit einer Schöpfkelle in eine Schüssel, decken ihn mit der Folie ab und stellen den Pudding in den Kühlschrank, damit die Masse wieder fester wird.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Fortsetzung:

Zimtpudding mit Zwetschgen

Dann zerlassen Sie für den Krokant die Margarine in einer Pfanne, streuen den braunen Zucker ein und geben dann die gehackten Mandeln dazu. Jetzt rühren Sie den Pfanneninhalt so lange mit einem Kochlöffel, bis die Mandeln beginnen Farbe zu bekommen (dunkel aber nicht schwarz werden). Anschließend ziehen Sie die Pfanne sofort von der Kochstelle und rühren den Zimt mit dem Kochlöffel unter.

Danach spülen Sie ein paar Dessertgläser mit kaltem Wasser aus, verteilen die Puddingcreme mit einer kleinen Schöpfkelle auf die Gläser und bestreuen das Dessert mit dem Mandelkrokant. Den restlichen Krokant füllen Sie bitte in einen geeigneten Behälter und verwenden ihn anderweitig.

Zum Schluss servieren Sie den Zimtpudding mit Zwetschgen Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Unbezahlte Werbung:

Die vier nervigsten Mythen über Soja

Wer Veganer nicht mag, hat oft auch merkwürdige Vorurteile gegenüber Soja. Woher auch immer die kommen, Peta-zwei räumt damit auf!

Wir empfehlen den Artikel von Peta zwei unter;

<https://www.petazwei.de/veganer-lifestyle/die-vier-nervigsten-mythen-ueber-soja/>

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Zitronencreme-Pudding

Menge: 3 Portionen

100 Milliliter Zitronensaft
300 Milliliter Wasser
5 Esslöffel braunen Zucker
2 Esslöffel, gehäuft Maisstärke
etwas Zitronenabrieb von einer Zitrone

Außerdem:

etwas Frischhaltefolie

Spülen Sie als erstes die Zitrone mit heißem Wasser ab (um Keime abzutöten), reiben Sie sie mit einem Geschirrtuch kurz trocken und reiben Sie die Zitronenschale entweder mit einem Zestenreißer oder einer feinen Küchenreibe ab.

Dann geben Sie alle Zutaten, jedoch nur die Hälfte der geriebenen Zitronenschale in einen Kochtopf und verrühren Sie den Topfinhalt gut mit einem Kochlöffel. Anschließend bringen Sie die Zutaten unter ständigem Rühren bei großer Hitze zum Kochen, reduzieren dann die Hitze etwas und kochen den Pudding weiter, bis die Creme schön dickflüssig wird.

Wenn die Creme dickflüssig ist füllen Sie sie mit einer Schöpfkelle in eine Puddingform, decken die Form mit der Frischhaltefolie ab und stellen sie in den Kühlschrank wo Sie den Pudding ganz fest werden lassen (das dauert mindestens 8 Stunden).

Wenn die Creme fest ist stürzen Sie sie bitte auf einen flachen Teller (siehe Tipps) und dekorieren den Pudding mit der übrigen Zitronenschale. Zum Schluss servieren Sie den Zitronencreme-Pudding Ihren Gästen zum Beispiel als Dessert oder Frühstückspudding.

Unsere Tipps:

Die Zitronencreme kann natürlich auch in Serverschalen portionsweise serviert werden. So müssen Sie den Pudding nicht stürzen und können ihn schneller servieren.

Stürzen:

Wenn Ihr Pudding fest ist, können Sie ihn mit einem spitzen Messer vorsichtig vom Rand lösen. Danach halten Sie die Form am besten seitlich und versuchen den Pudding mit ein bisschen drehen und ihren Fingerspitzen vom Rand zu lösen, sodass sich der Pudding von der Seitenwand löst.

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Index:

Ahorn-Caramel-Creme Seite: 03-04
Alkoholisierte Wackelpudding-Orangen Seite: 05-06
Amaretti-Pudding auf Aprikosen-Sauce Seite: 07-08
Ambrosia-Pudding Seite: 09
Ananas-Pudding "verkehrt herum" Seite: 10-11
Ananas-Pudding Seite: 12
Apfel-Orangenpudding auf Orangenfilets Seite: 13
Apfel-Vanille-Pudding Seite: 14-15
Armarena Kirschen selbstgemacht Seite: 16
Avocado-Pudding Seite: 17-18

Bananen-Hirse-Pudding Seite: 19
Bananen-Vanille-Pudding Seite: 20
Beeren im Wackelpudding Seite: 21-22
Belgischer Brotpudding Seite: 23
Bionade-Wackelpudding Seite: 24
Birnen - Pudding Seite: 25
Blutorangen - Pudding Seite: 26
Blutorangen-Limetten-Pudding Seite: 27
Brotpudding Seite: 28
Bunte Kinderpuddings Seite: 29-30

Chia-Mango-Pudding Seite: 31
Chia-Samen-Pudding mit Obst Seite: 32
Chia-Schokopudding Seite: 33
Citronfromage, dänisch Seite: 34
Cola - Zitrone - Wackelpudding Seite: 35
Cranachan Seite: 36
Cranberry-Kokos-Creme Seite: 37

Dänische Vanillecreme Seite: 38
Dattel-Pudding mit Butter-Scotch-Sauce Seite: 39-40
Dessert 'Islandfeuer' Seite: 41

Erdbeer - Orangen - Kaltschale mit Vanillepudding Seite: 42-43
Erdeber-Wackelpudding-Shot Seite: 44

Fanta - Götterspeise Seite: 45
Feigenpudding Seite: 46
Finnischer Lakritzpudding Seite: 47-48
französischer Orangenpudding Seite: 49
Früchtepudding Seite: 50

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Index:

Gelber Wackelpeter Seite: 51-52
Gießpudding "Banane" Seite: 53
Gießpudding Seite: 54
Granatapfel-Chia-Pudding mit Orange Seite: 55

Haselnusspudding Seite: 57
Haselnusspudding 2 Seite: 58
Heidelbeerpudding Seite: 59
Himbeer-Pudding und Heidelbeere-Quarkspeise Seite: 60-61
Himbeerpudding (MIT BILD) Seite: 62
Himbeer-Wackelpudding mit Schuss Seite: 63
Himbeer-Wackelpudding Seite: 64
Hirse-Pudding mit Aprikosen Seite: 65
Holunderpudding Seite: 66

Ingwer - Pudding Seite: 67
Irischer Brombeerpudding Seite: 68
Italienischer Pudding Seite: 69

Japanisches Kokosgelee Seite: 70
Johannisbeercreme Seite: 71

Kaffee-Wackelpudding Seite: 72
Karamellpudding Seite: 73
Karamell-Whisky-Pudding Seite: 74
Kinder-Wackelpudding Seite: 75-78
Kirschpudding Seite: 79
Kokos - Pudding Seite: 80
Kokospudding Seite: 81
Kürbispudding Seite: 82

Lebkuchenpudding Seite: 83
Litschi - Bananen Pudding mit veganer Ahornsirupsahne Seite: 84
Litschi - Beeren - Pudding Seite: 85

Malva - Pudding Seite: 86-87
Mandarinen - Wackelpudding Muffins Seite: 88
Mandarinen-Pudding-Pudding Seite: 89
Mandel-Kardamom-Pudding Seite: 90
Mandelpudding mit veganen Amarettini Seite: 91

Index:

Unser Tipp, vegane Amarettini Seite: 92

Mango - Pudding Seite: 93

Mango-Lassi-Chia-Pudding Seite: 94

Maracuja - Orangen - Pudding Seite: 95

Maronenpudding Seite: 96

Marshmallow-Frucht-Pudding Seite: 97

Mecklenburger Wackelpudding Seite: 98

Mohr im Hemd Seite: 99

Möhren-Orangen Pudding Seite: 100

Mokkacreme Seite: 101

Mostpudding Seite: 102

Natilla Española Seite: 103

Nektarinen-Bananen-Dessert mit Preiselbeeren Seite: 104

Niederländische Vla mit Schlaffix Seite: 105

Orangen - Gießpudding Seite: 106

Orangen-Kiwi-Chia-Pudding Seite: 107

Orangenpudding mit Schlagfix Seite: 108

Orangen-Wackelpudding Seite: 109

Oster-Pudding Seite: 110-111

Pfirsichpudding Seite: 112

Pflaumen-Pudding Seite: 113

Pina-Colada-Wackelpudding Seite: 114

Pistazienpudding Seite: 115

Polnischer Wackelpudding Seite: 116

Portugiesischer Pudding mit gezuckerter Kondensmilch Seite: 117

Prager Frühling Seite: 118

Preiselbeere-Banane-Pudding Seite: 119

Pudding à la vanille avec des cerises au marasquin Seite: 120

Pudding mit Mandelmilch Seite: 121

Pudding-Oats Seite: 122

Quarkbrotpudding Seite: 123

Quittenpudding Seite: 124

Reispudding Seite: 125

Romfromage (dänisch) Seite: 126

Russischer Möhrenpudding Seite: 127

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Index:

Safran-Pudding Seite: 128
Sauerrahm-Pudding Seite: 129
Schichtpudding Seite: 130-131
Schokoladen - Erdnussbutter - Tofu - Pudding Seite: 131
Schokoladen - Ingwer - Pudding Seite: 132-133
Schokoladen-Mandel Pudding Seite: 134
Schokoladenpudding beziehungsweise Vanille-Hafermilchpudding Seite: 135
Schoko-Pudding Seite: 136
Schoko-Pudding 2 Seite: 137
Schoko-Nuß-Pudding Seite: 138
Schwedenbecher Seite: 139
Schweizer Schokopudding Seite: 140
Self - Saucing Chocolate Pudding Seite: 141-142
Sesampudding mit Früchten Seite: 143
Sticky Toffee Pudding Seite: 144-145

Trifle Seite: 146
Türkischer Pudding Seite: 147

Unser Lieblingspudding mit Vanillecreme von Köche-Nord.de Seite: 148-149

Vanille-Himbeerpudding Seite: 150
Vanille-Pudding Kipferl Seite: 151
Vanillepudding Seite: 152
Vanillepudding mit Früchten Seite: 153
Vanillepudding mit Kokosflocken Seite: 154
Veganer Traubenpudding Seite: 155

Wackelpudding aus grünem Tee mit Lychee Seite: 156
Wackelpudding mit Fruchtcocktail Seite: 157
Wackelpudding mit Spinnen Seite: 158
Wackelpudding mit Wodka Seite: 159
Wackelpudding von Köche-Nord.de Seite: 160
Wackelpudding Whiskey - Espresso Seite: 161-162
Wackelpudding-Melone Seite: 163
Wackelpuddingschnaps Seite: 164-165
Waldmeister Wackelpudding Seite: 166
Walnusspudding Seite: 167
Weißbrot - Pudding mit Kirschen Seite: 168

Yokan (Azuki-Bohnen-Pudding, vegan) Seite: 169-170

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Index:

Zimt-Kardamom Pudding mit Pflaumenkompott Seite: 171

Zimtpudding mit Zwetschgen Seite: 172-173

Zitronencreme-Pudding Seite: 174

Wir empfehlen auch: Tierschutzpartei-Mecklenburg

<https://www.tierschutzpartei.de/mv/> und <https://www.youtube.com/watch?v=v9eO8DtkhRg>
(unbezahlte Parteiwerbung eines Mitglieds der Partei Mensch, Umwelt, Tierschutz)

Feiertage in Norddeutschland:

Schleswig/Feiertage (2023):

Neujahr 1. Januar
 Karfreitag 15. April
 Ostern 17. April
 Ostermontag 18. April
 Tag der Arbeit 1. Mai
 Christi Himmelfahrt 26. Mai
 Pfingstmontag 6. Juni
 Tag der Deutschen Einheit 3. Oktober
 Reformationstag 31. Oktober

1. Weihnachtsfeiertag 25. Dezember
2. Weihnachtsfeiertag 26. Dezember

Hamburg/Feiertage (2023)

Neujahr 1. Januar
 Karfreitag 7. April
 Ostern 9. April
 Ostermontag 10. April
 Tag der Arbeit 1. Mai
 Christi Himmelfahrt 18. Mai
 Pfingstmontag 29. Mai
 Tag der Deutschen Einheit 3. Oktober
 Reformationstag 31. Oktober

1. Weihnachtsfeiertag 25. Dezember
2. Weihnachtsfeiertag 26. Dezember

Unser Tipp:

Das Datum des Pfingstfestes hängt damit vom beweglichen Osterdatum ab. Da das Christentum am Osterfest den Auferstehungstag Jesu, also einen Sonntag, feiert, wird auch das Pfingstfest sieben Wochen nach Ostern stets an einem Sonntag begangen.

Feiertage in Norddeutschland:

Niedersachsen/Feiertage (2023):

Neujahr 1. Januar
 Karfreitag 7. April
 Ostern 9. April
 Ostermontag 10. April
 Tag der Arbeit 1. Mai
 Christi Himmelfahrt 18. Mai
 Pfingstmontag 29. Mai
 Tag der Deutschen Einheit 3. Oktober
 Reformationstag 31. Oktober

1. Weihnachtsfeiertag 25. Dezember
2. Weihnachtsfeiertag 26. Dezember

Unser Tipp:

Wann ist immer Christi Himmelfahrt? Der frühestmögliche Termin ist der 30. April, der späteste der 3. Mai.

Info:

Der Reformationstag, das Reformationsfest oder der Gedenktag der Reformation wird von evangelischen Christen in Deutschland und Österreich am 31. Oktober im Gedenken an die Reformation der Kirche durch Martin Luther gefeiert.

Der Reformationstag am 31. Oktober ist seit der deutschen Wiedervereinigung gesetzlicher Feiertag in den deutschen Ländern Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen sowie (seit 2018) in Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein.

Feiertage in Norddeutschland:**Bremen/Feiertage:**

Neujahr 1. Januar
Karfreitag 7. April
Ostern 9. April
Ostermontag 10. April
Tag der Arbeit 1. Mai
Christi Himmelfahrt 18. Mai
Pfingstmontag 29. Mai
Tag der Deutschen Einheit 3. Oktober
Reformationstag 31. Oktober

1. Weihnachtsfeiertag 25. Dezember
2. Weihnachtsfeiertag 26. Dezember

Unser Tipp:

Die Kirche hat im 4. Jahrhundert festgelegt, dass Ostern auf einen bestimmten Sonntag fällt, nämlich den ersten Sonntag nach dem ersten Vollmond nach Frühlingsanfang. Der 22. März ist damit der früheste Termin und der 25.

Feiertage in Norddeutschland:**Mecklenburg-Vorpommern/Feiertage (2023)**

Neujahr 1. Januar

Internationaler Frauentag Voraussichtlich vom 8. März 2023

Karfreitag 7. April
Ostern 9. April
Ostermontag 10. April
Tag der Arbeit 1. Mai
Christi Himmelfahrt 18. Mai
Pfingstmontag 29. Mai
Tag der Deutschen Einheit 3. Oktober
Reformationstag 31. Oktober

1. Weihnachtsfeiertag 25. Dezember
2. Weihnachtsfeiertag 26. Dezember

Unser Tipp:

Ist Pfingsten immer im Mai? Pfingsten ist nicht immer im Mai. Der Feiertag ist einer der beweglichen Feiertage in Deutschland. Wann das Pfingstfest ist, lässt sich daher nicht mit einem festen Datum im Kalender für jedes Jahr benennen.

Eine Kochseite von Köche-Nord.de mit Kochforum



Auf [Köche-Nord.de](https://köche-nord.de) vereinen sich Tradition und Moderne. In unserem Kochforum finden Sie die verschiedensten Kochrezepte, Interessierte können sich gerne beteiligen, Beiträge sind jederzeit willkommen. Wir haben schon ca. 38.000 Kochrezepte in unserem Forum Online. Außerdem haben wir einen Gemeindebrief (Newsletter), der Ihnen einmal im Monat die Rezepte der aktuellen Saison aus unserem Forum empfiehlt, einen Saisonkalender und auch einen Kalender für essbare Wildkräuter. Dazu bieten wir außerdem ein kostenloses Lebensmittellexikon (als PDF-Version) zum Download an.

Rezepte aus Hamburg
Rezepte aus Mecklenburg-Vorpommern
Gerichte aus Niedersachsen
Kochrezepte aus Schleswig-Holstein
Spezialitäten aus Bremen
Rezepte aus Burgdorf

Aufstrich
Beilagen Rezepte
Brot Rezepte
Chinesische Rezepte
Desserts, Nachspeisen
Eierspeisen

Eintöpfe, Aufläufe
Exotisches
Flammkuchen
Fischgerichte
Fleischgerichte
Fleischlos glücklich (Christen kochen sich
vegetarisch um die Welt)

Geflügelgerichte
Alkoholfreie Getränke
Alkoholische Getränke
Gewürze
Grundlagen, Informationen von
den Küchenmeistern

Italienische Küche (Pizza und mehr)
Kartoffel-, Gemüsegerichte
Kamelle
Kuchen, Gebäck, Pralinen
Käsegerichte
Marmeladen

Mehlspeisen, Nudeln
Mellendorfer Rezepte (Wedemark/Raum Hannover)
Mexikanische Rezepte (aus der Wedemark/Raum
Hannover)
Menüs
Pasteten, Terrinen
Pilzrezepte
Reisgerichte

Salate
Saucen, Marinaden
Rezepte aus dem Sauerland (für Friedrich Merz)
Sonstiges
Spanische Rezepte
Syrische Rezepte
Uckermark Rezepte

Vegane Rezepte von www.animalequality.de
Vegetarisches
Vorspeisen, Suppen

Die geheimen McDonalds-Rezepte
Die geheimen Burger King-Rezepte
Fitness-Rezepte (Sport + Rezepte)
Kochen mit Hartz IV
Essbare Wildpflanzen

Chia Samen Rezepte

Unsere kostenlosen Kochbücher finden Sie unter
<https://xn--kche-nord-07a.de/kochbuecher.html>



www.köche-nord.de

[Koch.Mellendorf/](https://www.köche-nord.de)