

Vegane Leckerei Hausgemacht

Zur Stärkung von Body & Soul

Die gesunde Alternative zu süß schweren Desserts



Lust mal gesund zu naschen? Die süße Alternative zu schweren Nachspeisen – Sommer wie Winter ein himmlisch locker leichtes Naschvergnügen!

Rezept:

500 ml Mandel, Reis oder Sojamilch
2 EL Speisestärke
1-2 EL brauner Rohrzucker
1 MS Vanillepulver
Schuss Soja Sahne
1-2 EL Brombeer Ingwer Mus

Zimtsahne:
1 Becher Soja Sahne
1 TL Zimt

Zubereitung:

Die vegane Milch zum kochen bringen. Davon 6 EL abnehmen und mit der Speisestärke, dem Zucker und Vanillepulver verrühren. Diese Mischung dann unter die aufgekochte Milch rühren, aufkochen lassen und zum Schluss den Schuss Sahne unterrühren. In Dessertgläser abfüllen.

Die Sahne schlagen, den Zimt darunter heben. Nun den Pudding mit der Sahne und jeweils einem TL von dem Brombeer Ingwer Mus servieren.