

Blaubeer-Wackelpudding

Zutaten für 4 Personen:

1 Päckchen rote Götterspeise (Himbeergeschmack)
500 ml Wasser
100 g Zucker
200 g wilde Blaubeeren aus Kanada (aus dem Glas oder tiefgefroren)

Für die Vanillesauce

1 Päckchen Vanillesaucenpulver
250 ml Milch
2 EL Zucker



Zubereitung:

1. Götterspeise mit Wasser und Zucker nach Anweisung auf der Packung zubereiten. 4 Puddingförmchen (ca. 250 ml Inhalt) mit Wasser ausspülen. Etwa 1 cm hoch Götterspeise hineingießen. Im Kühlschrank fest werden lassen. 1-2 EL Blaubeeren darauf verteilen und mit Götterspeise bedecken, erneut fest werden lassen. Restliche Blaubeeren darauf geben und mit dem Rest Götterspeise bedecken. Am besten über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.
2. Vanillesaucenpulver mit 5-6 EL Milch verrühren. Übrige Milch mit Zucker aufkochen. Angerührtes Saucenpulver einrühren und einmal aufkochen. Auskühlen lassen, dabei ab und zu umrühren.
3. Die Förmchen 10-15 Sekunden in heißes Wasser tauchen und den Rand vorsichtig mit einem kleinen Küchenmesser lösen. Götterspeise auf Teller stürzen und mit Vanillesauce anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten + Kühlzeit

Nährwertangaben pro Portion ca.:

Energie: 190 kcal / 802 kJ
Protein: 4,4 g
Fett: 2,7 g
Kohlenhydrate: 36 g

Wild Blueberry Association of North America
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten

