



Email: info@govindanatur.de Tel: 06321 49930-0 Web: www.govinda-natur.de

ayurvedischer Weihnachtspudding

ayurvedischer Weihnachtspudding

Kochzeit: 40 min

Gesamtzeit: 40 min

Portionen: 4

Zutaten

200 ml pflanzliche Sahne-Alternative

200 ml Wasser

3 Esslöffel Kakaopulver

1 Prise(n) Vanille gemahlen

1 Stück(e) Ingwer, Fingerspitzen-groß

Etwas Zitronenabrieb

1 Esslöffel Kokosblütenzucker

3 Esslöffel Tapiokastärke

0.5 Teelöffel Kardamom

0.5 Teelöffel Zimt

Etwas Erdmandelflocken

Zubereitung

1.

Erhitze zuerst Wasser und pflanzliche Sahne-Alternative in einem Topf und lasse es unter ständigem Rühren aufkochen. Schäle währenddessen das Stück Ingwer und wasche die Zitrone heiß ab.

2.

Gib sobald die Sahne-Wasser-Mischung kocht das Kakaopulver sowie die Gewürze (Vanille, Kardamom und Zimt) dazu und reibe den Ingwer und die Zitronenschale mit hinein.

3.

Gib je nach Geschmack Kokosblütenzucker dazu und lasse den Pudding weiter kochen bis der Kokosblütenzucker vergangen ist.

4.

Rühre währenddessen Tapiokastärke mit der dreifachen Menge Wasser in einem Schälchen an.

5.

Rühre, sobald der Schokopudding kocht, die Tapiokastärke nach und nach unter, bis der Pudding fest wird.

6.

Fülle den ayurvedischen Weihnachtspudding anschließend in kleine Schälchen und stelle ihn kurz beiseite.

7.

Röste zum Schluss die Erdmandelflocken in einer Pfanne ohne Öl vorsichtig an und dekoriere den ayurvedischen Schokopudding mit den goldbraunen Erdmandel-Blättchen.