

Schneller Kaki-Pudding aus dem Thermomix®



© Kaki-Pudding - Rezepte mit Herz



10 Min + Wartezeit



leicht



4 Portionen

Fruchtig-frisches Dessert für die Winterzeit!

Wer ein spontanes Dessert braucht, das ganz einfach und mit nur wenigen Zutaten gemixt ist, für den ist diese Idee genau richtig:

Dieser einfache Kaki-Pudding ist nicht nur unglaublich schnell gemacht, er ist auch unerhört lecker!

Ein weiteres tolles Rezept mit Kaki ist dieser leckere [Winter-Smoothie](#)

Schon gewusst?

- Kaki-Früchte haben einen süßen, milden Geschmack, der an eine Mischung aus Aprikosen, Birnen und Melonen erinnert. Die Textur variiert von fest und knusprig (bei unreifen Früchten) bis weich und marmeladenartig, wenn sie reif ist.
- Kakis sind reich an Vitaminen, insbesondere Vitamin A und C, und enthalten zudem Ballaststoffe, die gut für die Verdauung sind. Sie sind kalorienarm (etwa 70 Kalorien pro 100 Gramm) und enthalten Antioxidantien wie Beta-Carotin. Ihr hoher Gehalt an Mineralien wie Kalium unterstützt die Herzgesundheit.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	2	Kakis
<input type="checkbox"/>	1	Zitrone
<input type="checkbox"/>	150 g	Joghurt
<input type="checkbox"/>	20 g	Ahornsirup
<input type="checkbox"/>	20 g	weiße Schokolade
<input type="checkbox"/>		Nach Belieben Zuckerperlen zum Dekorieren

Zubereitung

1. Kakis waschen, putzen. Eine Kaki halbieren, eine ca. 3 mm dicke Scheibe abschneiden und für die Deko beiseite legen. Restliche Kakis in grobe Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. Zitrone auspressen. Zitronensaft, Joghurt und Ahornsirup in den Mixtopf zugeben und 40 Sek./Stufe 10 pürieren.
2. Creme in Gläser umfüllen und mindestens 1 Std. kalt stellen. Zum Servieren Schokolade mit einem Messer grob hacken und über die Creme streuen. Aus der Kakischeibe Herzen ausstechen und mit den Zuckerperlen über die weiße Schokolade streuen.

Nährwertangaben

Pro Portion: 130 kcal, 3 g E, 4 g F, 25 g KH