

PUMPERNICKEL-PUDDING



PUMPERNICKEL-PUDDING

Schwierigkeitsgrad: normal

Für ca. 8 Portionen | 90 Min. | + Zeit zum Ziehen und Abkühlen

Zutaten

- 400 g Pumpernickel
- 250 ml Milch
- 100 g Rosinen
- 5 Eier
- 100 g SweetFamily Feiner Zucker
- 50 g geriebene, zartbittere Schokolade
- ½ TL gemahlener Zimt
- 3 cl Rum
- Saft und abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
- 100 g gemahlene Haselnüsse
- Butter für die Form
- 2 EL Semmelbrösel



2051

ZUBEREITUNG

445

Kcal

pro Portion ca.

12

Gramm

Eiweiß

47

Gramm

Kohlenhydrate

21

Gramm

Fett

1. Pumpernickel fein zerbröseln oder hacken. Milch erhitzen, darübergießen, gut durchrühren und 1 Stunde durchziehen lassen. Rosinen heiß überbrühen, etwas einweichen lassen.

2. Eier trennen. Eigelb und Zucker dickcremig rühren. Schokolade, Zimt, Rum, Zitronensaft und -schale sowie Haselnüsse zugeben. Rosinen abtropfen lassen und mit der Pumpernickelmasse unter den Teig rühren. Eiweiß steif schlagen und locker unterheben. Eine verschließbare Kochpuddingform gut einfetten und mit Semmelbröseln austreuen. Zu ca. 3/4 mit dem Teig füllen. Form verschließen und 60 Minuten zugedeckt in einem kochenden Wasserbad garen. Bei Bedarf zwischendurch kochendes Wasser nachgießen.

3. Form herausheben und 5-10 Minuten abkühlen lassen. Pudding aus der Form stürzen und servieren. Dazu schmeckt selbst gemachte [Vanillesoße](#).