

# Protein-Pudding Vanille

**Quelle:** [www.organisation-mit-sabine.de](http://www.organisation-mit-sabine.de)

**Portionsgröße:** 6 x 200 ml



## Zutaten

1 l Protein-Milch 5,1 % Eiweiß  
(oder normale Milch 3,3% Eiweiß  
1,5% Fett)

80 g Proteinpulver Vanille

20 g Proteinpulver, neutral

110 g Speisestärke

1 Vanilleschote in Stücken

1 EL (Vanille-)Zucker oder Xylit

## Zubereitung

Proteinpulver und 300 g Milch mit einem Schneebesen verrühren (Thermomix: 50 Sekunden/Stufe 3,5/ Schmetterling) und umfüllen.

Restliche Milch mit den restlichen Zutaten aufkochen (Thermomix: 9 Minuten/90°C/Stufe 3). Um Pudding auf dem Herd zu kochen, wird die Speisestärke am besten mit 4-5 EL Milch angerührt und anschließend zusammen mit dem Rest der Milch in einem Topf verrührt bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind. Diese Milch-Stärke-Mischung langsam unter ständigem Erhitzen rühren bis die Milch aufgeköcht und die Masse eindickt. Sobald die Puddingmasse fest wird, das Vanillestück entfernen und die angerührte Protein-Milch-Mischung dazu geben und unterrühren (Thermomix: 1 Minute/Stufe 3 Schmetterling). In Gläser abfüllen und kalt stellen.

## Notizen

Protein pro Portion: mit normaler Milch: ca. 18 g, mit Protein-Milch: ca. 21 g