

# **Kokospudding mit Ananas-Sauce**

## **Cremiger Kokospudding mit Ananas-Sauce**

Neulich gab es mal wieder Kokospudding mit Ananas-Sauce. Pudding finde auch super. Schnell gemacht und in der Regel immer lecker. Dieser Kokospudding ist super cremig. Zusammen mit der fruchtigen Ananas-Sauce und den Kokosraspeln erinnert er stark an Pina Colada. Ich liebe diesen Pudding, weil er einfach eine so tolle Konsistenz hat und super schnell fertig ist. Bei uns haben jetzt zwei Kinder mitgegessen. Ansonsten kann man einen kleinen Teil der Milch auch durch weißen Rum oder Kokosnuss Likör ersetzen.

Wer nicht auf Kalorien achten muss, kann auch nur Kokosmilch aus der Dose verwenden. Der Fertige Pudding ist an cremigkeit nicht zu übertreffen. Leider aber auch sehr gehaltvoll. Den Zucker könnt ihr wie immer durch Zuckeralternativen ersetzen. Meine Ananas war aus der Dose, in Ringen und ungezuckert. Ananas-Stücke sparen nochmal ein wenig Zeit, führt unser Supermarkt aber leider nicht. Statt der Ananas könnt ihr aber auch anderes Obst oder Beeren verwenden. Himbeeren schmecken zu dem Kokospudding auch ganz gut.

## **Super leckerer Kokospudding mit fruchtiger Ananas-Sauce und Kokosraspeln**

Die cremige Kokosmilch aus der Dose zusammen mit der anderen Kokosmilch in ein Gefäß geben und gut miteinander verrühren. Die Speisestärke zusammen mit 1 EL Zucker in eine Schüssel geben, etwas von der Kokosmilch dazu geben und und gleichmäßig

glattrühren. Die restliche Kokosmilch und den restlichen Zucker in einen Topf geben und aufkochen lassen. Wenn die Milch kocht, den Topf von der Platte nehmen, die angerührte Speisestärke dazu geben und gut umrühren.

Den fertigen Pudding in eine Schüssel, oder Dessertschalen umfüllen und abkühlen lassen. Für die Ananas-Sauce, die Ananas in kleine Stücke schneiden und in einen Topf geben. Die Speisestärke mit etwas Ananassaft aus der Dose verrühren und den restlichen Saft zur Ananas in den Topf geben. Alles einmal aufkochen lassen, die Speisestärke dazu geben und gut umrühren. Zur Seite stellen und ebenfalls abkühlen lassen. Die Ananas-Sauce über den abgekühlten Kokospudding geben, mit einigen Kokosraspel bestreuen und genießen.

Den Zucker könnt ihr auch super durch Zuckeralternativen wie Erythrit und Xylit ersetzen. Das spart noch mal einige Kalorien und schmeckt trotzdem richtig lecker.

---

**Weitere Rezept-Ideen für Desserts & Süßspeisen zum Ausprobieren & Nachmachen**



## **Protein-Joghurt-Bowl mit Schokolade**



## **Protein Reiswaffel Bowl mit Smacks**



## **Alabama-Bananen-Pudding**



## **Karamell-Reiswaffel-Bowl**



**Birnen-Walnuss-Crumble**



**Frischkäse-Bananen-Eis ohne Zucker**



**Dampfnudeln mit Vanillesauce**



# Himbeer-Smoothie-Bowl

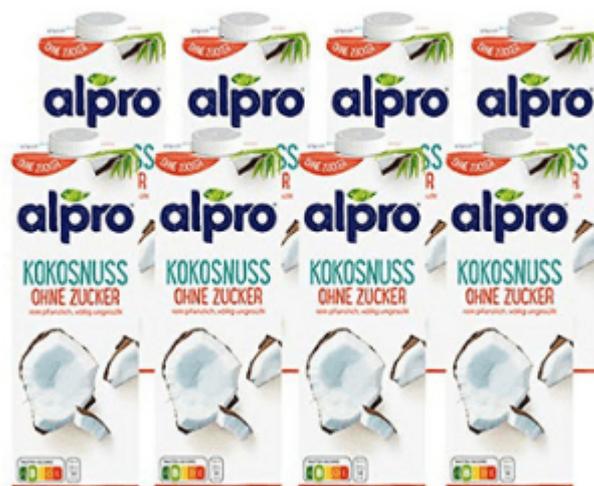
---



ONE NATURE organic BIO Kokosmilch



Knorr Kokosmilch Pulver aus Kokosnüssen



Alpro Kokosnussdrink ohne Zucker



Exotic Food Kokosnussmilch light

---

## **KALORIENARME REZEPTE**

**150 leckere Ideen unter 500 Kalorien für Fast Food, Snacks & Zwischenmahlzeiten**



[mehr Infos zum Buch](#)

---

**DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN**

---