

# Alabama - Bananen - Pudding

## Alabama - Bananen - Pudding

Vor einiger Zeit war ich mal auf der Suche nach einer Dessert-Idee und dabei ist mir dieses Rezept, für Alabama Bananen-Pudding über den Weg gelaufen. Da das Original durch den vielen Zucker ordentlich Kalorien hat, habe ich einfach meine eigene, kalorienärmere Variante daraus gemacht. Dank Zuckerersatz wie Erythrit, ist das ja relativ gut machbar. So hat uns der Alabama-Bananen-Pudding wirklich gut geschmeckt und ist zwischendurch eine tolle Abwechslung zu einem normalem Nachtisch.

Für den Boden habe ich anstelle der normalen Butterkekse, die zuckerreduzierte Variante verwendet. Normalen Zucker habe ich einfach durch Erythrit und Chunky Flavour ersetzt. Wer das nicht mag oder nicht braucht, kann anstelle dessen, ganz normalen Haushaltszucker benutzen. Gebacken habe ich das Ganze in einer Glas-Auflaufform (ca. 25x15cm), was sehr gut funktioniert hat. Den fertigen Nachtisch haben wir 8 Portionen aufgeteilt, wobei man daraus auch gut 12 Portionen hätte machen können. Als Nachtisch ist das Ganze schon recht mächtig. Noch leicht warm, schmeckt der Pudding unserer Meinung nach am besten.

---

---

## **Einfaches Schicht-Dessert mit frischen Bananen, Pudding & Baiser-Haube**

Für den Bananenpudding zuerst die Zutaten für den Pudding in einen Topf geben und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Wenn der Pudding dicker geworden ist direkt umfüllen, mit einem Stück Frischhaltefolie abdecken und etwas abkühlen lassen. Die Butterkekse mit einem Multi-Zerkleinerer fein mahlen. Die flüssige Butter und den Zimt dazu geben und alles gut miteinander vermengen. Die Keksbrösel in eine gefettete Form (ca. 25 x 30 cm) geben, gleichmäßig verteilen und fest andrücken. Anschließend für etwa 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Währenddessen den Backofen auf 200°C Ober- & Unterhitze vorheizen. Die Bananen in gleichmäßige, etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf dem Keksboden verteilen. Den abgekühlten Pudding noch einmal durchrühren und gleichmäßig über die Bananen geben. Das Eiweiß zusammen mit einer Prise Salz und dem Puder-Erythrit steif aufschlagen. Den fertigen Eischnee über der kompletten Pudding-Schicht verteilen. Anschließend im vorgeheizten Backofen für etwa 15 Minuten goldbraun backen, für etwa 5-10 Minuten abkühlen lassen und genießen.

---

# WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR DESSERTS & SÜSSPEISEN

---

## MIKROWELLEN KUCHEN

80 leckere Cake Bowls unter 500 Kalorien



[mehr Infos zum Buch](#)

---

---

**DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN**

---

---

---

---