

Buntes Wackelpudding Dessert

Buntes Wackelpudding Dessert

Wackelpudding erinnert mich immer an meine Kindheit. Bei uns zu Hause gab es tatsächlich des Öfteren mal Waldmeistergötterspeise mit Vanillesauce. Allerdings habe ich viele Jahre keinen Wackelpudding gegessen. Nicht, weil ich ihn nicht mag, aber irgendwie konnte ich damit auch nicht wirklich etwas anfangen. Da es Götterspeise inzwischen ja aber auch komplett ohne Zucker gibt, habe ich sie durch die Kalorienzählerei wieder für mich entdeckt. Denn aus Götterspeise kann man wirklich leckere und hübsch aussehende Desserts und Nachtische zaubern, für super wenig Kalorien. Die Mengenangaben richten sich natürlich auch immer danach, was für eine Form ihr benutzt. Vielleicht braucht ihr ein wenig Mehr oder weniger. Für das Dessert habe ich ungezuckerte, bunte Götterspeise verwendet. Die weiße Schicht besteht aus leicht gesüßter Milch, Vanilleextrakt und Blatt-Gelatine.



Götterspeise gibt es bei uns in tollen Sorten. Ananas, Maracuja, Heidelbeere, Wassermelone, Orange und die Klassiker wie Zitrone, Erd- oder auch Himbeere. Lediglich Walmeister sucht man hier vergebens. Mit Waldmeister weiß hier generell kaum jemand etwas anzufangen und deshalb lasse ich mit Waldmeister Götterspeise aus Deutschland mitbringen. Ansonsten gibt es von Jell-0 richtig tolle Götterspeise in super leckeren Geschmacksrichtungen wie Pfirsich, Cranberry oder auch Limette.

Zum Süßen könnt ihr auch gut Süßstoff, Erythrit, Xylit oder Produkte wie Tasty Drops, Flavour Drops, SMACKTASTIC, Flavy Powder, ESN Flav'n Tasty® usw. verwenden. Das spart ein paar Kalorien und bringt extra Geschmack.

Buntes Wackelpudding Dessert

Für das Wackelpudding Dessert zuerst die blaue Götterspeise zusammen mit 200 ml heißem Wasser und Süße nach Belieben in eine Schüssel geben und kräftig umrühren, bis sich die Gelatine komplett aufgelöst hat. Dann 200 ml kaltes Wasser dazu geben und nochmal gut durchrühren. Die flüssige Götterspeise in eine beliebige Form gießen und in den Kühlschrank stellen, bis die Götterspeise fest ist.

Für die nächste Schicht 3 Blätter Gelatine für etwa 5-10 Minuten in kaltem Wasser einweichen. In einer kleinen Schüssel

100 ml Milch erhitzen. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und zusammen mit Süße nach Belieben und etwas Vanilleextrakt in die heiße Milch geben und gut umrühren. 100 ml kalte Milch dazu geben und nochmal gut umrühren. Die Milch nun auf die bereits feste blaue Schicht gießen und anschließend erneut in den Kühlschrank stellen, bis die Schicht fest ist.

Mit der restlichen Götterspeise und Milch genauso verfahren, bis die Zutaten aufgebraucht sind. Anschließend für gute 2-4 Stunden kaltstellen. Das fertige Dessert nach Belieben mit Vanillesoße genießen.

WEITERE REZEPT-IDEEN FÜR DESSERTS & SÜSSSPEISEN



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

MIKROWELLEN KUCHEN

80 leckere Cake Bowls unter 500 Kalorien



[mehr Infos zum Buch](#)

DAS KÖNNTE DICH AUCH INTERESSIEREN



Protein-Joghurt-Bowl mit Schokolade



Schoko-Haselnuss-Cake Bowl



Protein Reiswaffel Bowl mit Smacks



Karamell-Reiswaffel-Bowl



Bienenstich Cake Bowl



Himbeer-Smoothie-Bowl



Protein Cheesecake aus dem Backofen



Cheeseburger Bowl

LECKERE REZEPT-IDEEN FÜR GEBÄCK & TEILCHEN
