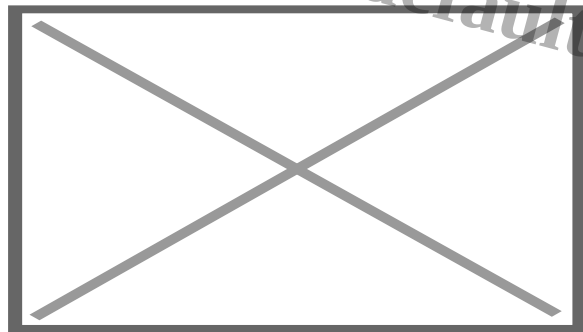




WW Honig-Grieß-Pudding mit Papayasauce

Description



Für 2 Personen

375 ml fettarme Milch (3 P.)
6 TL Honig (1,5 P.)
80 g trockener Weichweizengrieß (3 P.)
2 EL Cremefine zum Schlagen (1,5 P.)

Für die Sauce:

250 g Papaya
60 ml Orangensaft (0,5 P.)
5 EL Limettensaft
1 1/2 EL brauner Zucker (1,5 P.)

Milch mit Honig in einem beschichteten Topf aufkochen und vom Herd nehmen, Grieß einrühren und ca. 5-10 Minuten quellen lassen. Cremefine steif schlagen und unterheben. 2 Puddingformchen mit kaltem Wasser ausspülen, Grieß hineinfüllen und ca. 1 Stunde kalt stellen.

2. Für die Sauce Papaya in Würfel schneiden. Orangen- und Limettensaft in einem beschichteten Topf erhitzen, Zucker und Papayawürfel zufügen. ca. 2 bis 3 Minuten kochen und pürieren. Honig-Grieß-Pudding stürzen und mit Papayasauce servieren

Zubereitungszeit ca 25 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten

Quellzeit: ca. 5-10 Minuten

KÃ¼hlzeit: ca. 1 Stunde

Pro Person: 5,5 P.

Varianten

Pfirsich-Orangen-Sauce

2 Pfirsiche (ersatzweise Konserve ohne Zucker, 205 g Abtropfgewicht) mit kochendem Wasser Ã¼berbrÃ¼hen, Haut abziehen und das Fruchtfleisch in WÃ¼rfel schneiden 70 ml Orangensaft in einem beschichteten Topf erhitzen, PfirsichwÃ¼rfel und 1 1/2 EsslÃ¶ffel Zucker zufÃ¼gen, (a 2-3 Minuten kochen und pÃ¼rieren. Sauce zum Honig-GrieÃ?-Pudding servieren. Der P.-Wert bleibt dabei gleich.

Erdbeer-Minz-Sauce

250 g Erdbeeren (frisch oder TK) mit 1 EsslÃ¶ffel braunem Zucker pÃ¼rieren und mit 1 TeelÃ¶ffel gehackter Minze verfeinern. Honig-GrieÃ?-Pudding mit Erdbeer-Minzsauce servieren Das Rezept hat dann pro Person 5 P.

Category

1. WW-Rezepte

Date Created

Juni 10, 2017

Author

rezeptadmin