Gebackener Schokoladenpudding LowCarb

Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Martina Witzel

Zutaten:

360ml Milch
2 Eier
1TL Vanillebackaroma
3 EL Erythritol, siehe Erläuterung unten
1 EL Backkakao

Zubereitung:

Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.360ml Milch
2 Eier
1TL Vanillebackaroma
im Blender gut mixen.
3 EL Erythritol
1 EL Backkakao
vermischen und durch die Deckelöffnung beim Mixen dazugeben. Auf feuerfeste Formen/Tassen verteilen und im Wasserbad für 40 Minuten im Ofen stocken lassen. Abkühlen lassen und genießen.

Varianten: statt Backkakao löslichen Kaffee nehmen
Gewürze, wie Zimt, Chili … dazu geben

Erythritol = Sucolin = Sukrin = Xucker light = ist der LC Zucker ohne KH und ohne kcal