

Proteinpudding mit Mango-Ingwer-Kompott



Zubereitungsinformationen



Portionen

6 kleine Portionen



Zubereitungszeit

15 Min. + 3 Stunden

Ruhezeit



Schwierigkeitsgrad

Einfach

Die beliebten Proteinpuddings kann man auch ganz einfach selbst herstellen. Welche Sorte mögen Sie lieber? Vanille oder Schoko?

Zutaten

Für den Schokopudding:

300 ml Reisdrink

2 EL [Raab Vitalfood Bio Protein Shake Schoko](#)

1 TL Rohkakao Pulver

2 TL [Raab Vitalfood Bio Flohsamenschalenpulver](#)

Für den Vanillepudding:

300 ml Reisdrink

2 EL [Raab Vitalfood Protein Shake Vanille](#)

2 TL [Raab Vitalfood Bio Flohsamenschalenpulver](#)

Für das Mango-Ingwer-Kompott:

1 Mango

1 TL [Raab Vitalfood Bio Ingwer Pulver](#)

100 ml Orangensaft

So wirds gemacht

1. Alle Zutaten in einen oder Shaker geben und gut durchmischen. Auf Dessertschalen verteilen und für 2-3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.
2. Eine Mango würfeln und mit dem Ingwerpulver und Orangensaft kurz aufkochen lassen. Ca. 5 Minuten auf kleinster Stufe weiche kochen.
3. Den Pudding mit warmem Mango-Ingwer-Kompott servieren.