

Cacaopudding oder -crème



- 5 dl Wasser
- 1 KL Cacao
- 1 EL Zucker
- 1 Prise **Salz**
- 3-4 EL Maisstärke unter stetem Rühren aufkochen, beifügen, Masse in kalt ausgespülte Formen giessen, kalt werden lassen. Gut verschlossen im Kühlschrank ca. 6 Tage haltbar (S. 135).
- 1-2 dl Rahm

Servieren: Als **Bettmüpfeli**, als Kinder-Zvieri oder als Dessert.

Varianten: Für **Crème** weniger Maisstärke verwenden und nach dem Erkalten Rahm darunterziehen oder zuletzt 1 KL Mandelmus dazurühren. Für Dessert **mittags** oder Zvieri den Pudding mit Milch zubereiten. Den Cacao mit **Schokolade** ergänzen. „Schoggi-Osterhasen“ sind den Kindern oft zu süss und werden dann lieber als Pudding gegessen.

*Das Wichtige an diesem Rezept: Ein Bettmüpfeli soll **kein tierisches Eiweiss**, d. h. keine Eier, keine Milch enthalten, dafür etwas **Milchfett**, und nicht zu süss sein. Die leicht resorbierbaren **Kohlenhydrate** sind günstig für die Zuckerspeicherung während der Nacht, sie werden von der Leber in Energie (Glykogen) für den nächsten Tag umgewandelt. Maisstärke ist **glutenfrei** und daher für die Säuglingsernährung wie auch für Kinder und empfindliche Menschen geeignet. In Stress- und Erschöpfungsphasen oder bei Durchschlafstörungen lohnt es sich, kurz vor der Nachtruhe ein kleines Dessert zu geniessen, v. a. wenn das Abendessen relativ früh eingenommen wurde. Der Cacao hat eine **Manganwirkung**, strafft den erschlafte Darm. Eine ausgeprägte Lust nach Schokolade kann auf einen **Manganmangel** hinweisen (S. 44). **Mangan** ist hilfreich bei Beschwerden vor der Menstruation (PMS), für die Gedächtnisleistung bei Stress. Kinder haben oft Schokoladegelüste nach verkochtem Gemüse.*

Tipp: Süss ist Gewohnheitssache. Crème oder Pudding kann für einen Teil der Familie **stärker gesüsst werden**, d. h. einen Teil in Formen giessen und den anderen Teil nachsüssen.

Kastanienpudding



- 3-4 EL Maisstärke
- 1 Prise Salz
- 5 dl Wasser unter stetem Rühren aufkochen,
- 1-2 dl Rahm
- 200 g Vermicelles beifügen, gut rühren, in kalt ausgespülte Formen giessen, verschliessen, kühl stellen.

Kastanien wirken wärmend (Vit. B1, Vit. B6, Pantothensäure, Histidin).

Panna cotta, Vanillepudding



- 3-4 EL Maisstärke
- 1-2 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 4 dl Wasser
- 2-3 dl Rahm und für einen Vanillepudding noch beifügen. Zubereitung wie oben.
- 1 EL Vanillezucker

Caramelpudding oder -crème



- 2 EL Zucker in einem Topf erhitzen, bis er flüssig und leicht hellbraun ist, mit
- 2 dl heissem Wasser ablöschen, aufkochen, umrühren.
- 1 Prise Salz
- 3-4 EL Maisstärke mit
- 3 dl Wasser in einer Tasse gut verrühren und unter ständigem Rühren in die heisse Flüssigkeit laufen lassen, nochmals aufkochen, dazurühren, in kalt ausgespülte Formen giessen, gut verschliessen und kühl stellen.
- 1 dl Rahm

Servieren: Als **Bettmüpfeli** mit etwas Kompott (S. 133).

Varianten: Für Crème weniger Stärke verwenden. Eine geschnittene Birne mitkochen. Mit Birnendicksaft süssen. Milch/Wasser verwenden.

