



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Schokopudding aus gekochten Eiern - das etwas andere Puddingrezept ohne Industriezucker

Zubereitungszeit: 5 min **Kochzeit:** 10 min **Gesamtzeit:** 15 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 1

Kalorien p.P.: 411 kcal

Zutaten

3 Stück(e) Eier

1 Esslöffel Honig

1.5 Esslöffel Kakao

50 ml Milch

Zubereitung

1.

Die Eier je nach gewünschter Konsistenz kochen. Ich empfehle so, dass sie innen noch ganz leicht flüssig sind.

2.

Anschließend abschrecken und für kalten Schokopudding etwas abkühlen lassen, für lauwarmen direkt weiterverarbeiten.

3.

Eier abschälen und gemeinsam mit dem Honig, der Milch und dem Kakao mit einem Pürierstab oder einem Hochleistungsmixer zu einer geschmeidigen Creme verarbeiten.

4.

Umso härter die Eier gekocht wurden, umso mehr Flüssigkeit wird tendenziell benötigt. Dies hängt aber auch an der gewünschten Konsistenz. Mit den Angaben aus dem Rezept wird der Pudding eher etwas fester.

Den Pudding probieren und je nach Bedarf nochmal mit mehr Honig oder Kakao abschmecken. Mit dem Kakaoanteil lässt sich der Geschmack von „Milchschokolade“ bis „Zartbitter“ verändern.

6.

Mir persönlich schmeckt der Pudding am besten kalt, daher falls gewünscht den fertigen Pudding in eine Schüssel umfüllen und noch für mind. 30 Minuten kaltstellen. Nicht wundern, der Pudding wird dadurch auch nochmal deutlich fester. Guten Appetit!

Wie kann ich das Rezept variieren?

Alternativ zu den gekochten Eiern klappt das Ganze auch mit Rührei. Hier sollte das Ei jedoch nicht zu scharf angebraten sein, um ein Klumpen beim Mixen zu verhindern. Zudem enthalten wachssweiße Eier durch die geringere Hitze bei der Zubereitung zumeist noch etwas mehr Nährstoffe.

Für einen besonders cremigen und geschmackvollen Pudding kann die Flüssigkeit bzw. die Milch auch durch Sahne ersetzt werden.

Wer auf Honig verzichten möchte, kann stattdessen auch 1–2 Bananen mit pürieren für eine leichtere und natürlichere Süße oder zusätzlich zu Honig für eine noch cremigere Konsistenz.

Statt als Schokopudding kann die Masse natürlich auch als Brotaufstrich oder Nutella-Ersatz verwendet werden. Dafür dann weniger Flüssigkeit verwenden oder mit ein bis zwei Esslöffel Öl (Kokos- oder Olivenöl) oder weicher Butter ersetzen.

Was gibt es bei Eiern zu beachten?

Eier enthalten viele wichtige Stoffe wie [Cholin](#), Omega-3-Fettsäuren, Proteine und Vitamin A.

Entscheidend ist dabei natürlich wie bei jedem Lebensmittel die Qualität. Auch Salmonellen auf der Eierschale kommen überwiegend bei verunreinigten Eiern aus unhygienischer oder nicht artgerechter Haltung vor.

Daher sind Bio-Eier aus artgerechter Freilandhaltung mit entsprechender Fütterung aus vielen Gründen zu bevorzugen. Zudem sollten die Hühner nicht direkt neben stark befahrenen Straßen gehalten werden, da sich die Toxine aus der Luft in den Eiern anreichern können.

Was ist mein Fazit?

Eier sind nährstoffreiche, regionale Superfoods, die in den letzten Jahren zu Unrecht einen schlechten Ruf erhalten haben. Gerade als Frühstück, zur Sättigung und um den Cholin-Bedarf zu decken sind sie aus einer gesunden, abwechslungsreichen Ernährung nicht wegzudenken. Mit diesem Rezept lassen Sie sich zudem besonders einfach und ohne die typische Konsistenz und den Geschmack von Eiern in den Alltag integrieren.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela