

FÜR 4  
PERS.



# ZARTBITTER-SCHOKOLADEN- PUDDING

200 ml Sahne  
300 ml Wasser

mit  
mischen.  
400 ml Flüssigkeit in einem Topf aufkochen.  
Den Rest mit

1 Prise Salz  
4 EL Zucker  
30 g Speisestärke  
10 g Kakaopulver

und  
vermischen und glatt rühren. In die kochende Sahne einrühren und  
rühren, bis die Stärke andickt.

100 g Zartbitterschokolade in Stückchen im Pudding schmelzen lassen und regelmäßig  
umrühren.

## Nährwerte pro Portion:

Energie	388 kcal
Kohlenhydrate	39,6 g
Fett	23,6 g
Eiweiß	3,6 g

## Schokolade

Schokolade ist ein beliebtes Produkt in Deutschland. Im Jahr 2020 lag der Pro-Kopf-Verzehr bei 9,1 kg. In Europa liegt die Schweiz mit 11,3 kg/Kopf auf Platz 1. Die Kakaobohne an sich ist nicht süß. Erst durch die Zugabe von Zucker erhält sie ihren typischen Geschmack.

