



Summer Berry Pudding

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 16 Portionen

Erdbeeren	300 g
Johannisbeere	100 g
Brombeeren	200 g
Himbeeren	200 g
Puderzucker	150 g
Apfelsaft	1 EL
Toastbrot	10 Scheiben

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf

1. Beeren waschen und gut abtropfen lassen. Erdbeerstängel entfernen, halbieren oder vierteln. Johannisbeeren von den Rispen streifen.
 2. In einem Topf Beeren bis auf Himbeeren mit Puderzucker und Apfelsaft ca. 3–4 Min. auf mittlerer Stufe erhitzen, bis sie leicht aufplatzen und Saft ziehen. Anschließend Himbeeren zugeben und vom Herd nehmen und abschmecken.
 3. Toastbrotstücke entrinden und in Dreiecke schneiden. Eine Schüssel mit hohem Rand mit Toastbrotstücken am Boden und Rand dicht an dicht auslegen, Lücken mit kleinen Toastbrotstückchen füllen.
 4. Von den Beeren ca. 8 EL Saft zurückbehalten. Beeren mit übrigem Saft in die Schüssel füllen. Oberfläche mit übrigen Brotstücken belegen, mit etwas Saft vorsichtig tränken, restlichen Saft zugedeckt kühl stellen. Pudding mit einem Teller abdecken und mit Gewichten (z. B. Konservendose) beschweren. Auf einen Teller stellen und über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
 5. Summer Berry Pudding vor dem Servieren vorsichtig aus der Schüssel stürzen. Mit dem zurückbehaltenen Saft evtl. nicht durchgezogene Stellen beträufeln und servieren. Viel Freude beim Genießen!
- Tipp: Dazu passt [Vanilleeis mit Haferflocken-Crumble auf Bananen und Brombeeren](#). Statt der frischen Früchte können auch 750 g TK-Beeren verwendet werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 176 kcal

Kohlenhydrate 35 g

Eiweiß 5 g

Ballaststoffe 4 g

Fette 2 g
