

Kochen mit Fairtrade-Produkten

Ernährungstrainer Patrick Zbinden für DRS3, 18. 9. 09

Schoko-Kokos-Pudding

Zutaten (für 4 Personen):

125 g Quinoa
30 Kakaopulver
30 g Zucker
35 g dunkle Schokolade
115 g Honig
50 g Kokosmilch
Herausgeschabtes Mark von ½ Vanilleschote
1 kleine Banane, in Scheiben geschnitten

Zubereitung:

Quinoa mit dem Kakaopulver und dem Zucker sowie 3 dl Wasser in einen Topf geben. Bei schwacher Hitze unter gelegentlichem Rühren 10-15 Min. köcheln lassen, bis ein dicker Brei entstanden ist. Inzwischen 10 g Schokolade raspeln und in einer kleinen Schüssel beiseitestellen, den Rest in kleine Stücke brechen. Den Quinoabrei vom Herd nehmen. Schokoladenstückchen, Honig, Kokosmilch und Vanillemark hinzufügen und unterrühren. Rühren, bis die Schokolade und die Kokosmilch geschmolzen sind. Das Ganze etwas abkühlen lassen, dann auf vier Glasschalen verteilen. Über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen. Vor dem Servieren mit den Bananenscheiben garnieren und mit den Schokoladenraspeln bestreuen.

Rezept aus:

"Fair Kochen", Dorling Kindersley Verlag

Weitere Bücher zum Thema:

"Kaffee" von L. Rosenblatt, J. Meyer, E. Beckmann, Fona Verlag

"Mango" von E. Bänziger, M. Hailer, Fona Verlag