

Brotpudding mit Nektarinen ohne Zucker



60 min. 329 kcal SteviaSweet Crystal

Zubereitung ohne Zucker

1. Den Ofen auf 175 °C vorheizen.
2. Butter schmelzen und Auflaufform (Ø 15 x 20 cm) mit etwas Butter fetten. Brot in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Milch, Ei, SteviaSweet Pulver und gehackte Mandeln in einem grossen Gefäss verrühren. Gewürze und Brotwürfel hinzugeben und die Menge 10 Minuten gehen lassen. In Auflaufform füllen, geschmolzene Butter darüber träufeln und auf mittlerer Ofenschiene ca. 35 - 45 Minuten backen bis der Pudding fest wird.
3. Nektarinen gut waschen. Nektarinen halbieren und Kerne entfernen. Die Hälften in kleine Dreiecke zerkleinern. Wasser, SteviaSweet Crystal und den Orangensaft in eine Pfanne geben und aufkochen lassen. Nektarinstücke und die geriebene Orangenschale hinzugeben und 15 Minuten unter einem Deckel oder Frischhaltefolie ziehen lassen.
4. Anschliessend wird die Vanillesauce zubereitet. Milch, Rahm, Vanille und SteviaSweet Crystal in eine Pfanne geben und aufkochen. Eigelb vom Eiweiss trennen. Heisse Flüssigkeit unter ständigem, kräftigem Rühren in das Eigelb fliessen lassen. Masse zurück in die Pfanne giessen und bei mittlerer Temperatur schlagen, bis sie sich verfestigt hat und der Schaum von der Oberfläche verschwunden ist.
5. Brotpudding mit Nektarinen und Vanillesauce servieren.

Zutaten für 6 Portionen

25 g	Butter
150 g	Landbrot
400 ml	Milch
2	Eier
50 g	SteviaSweet Crystal
50 g	gehackte Mandeln
1 TL	gemahlener Zimt
1/2 TL	Vanillepulver

Gedünstete Nektarine

2	Nektarinen
50 ml	Wasser
25 g	SteviaSweet Crystal
1	Saft und geriebene Schale einer Orange

Vanillesauce

100 ml	Milch
100 ml	Rahm
25 g	SteviaSweet Crystal
1/2 TL	Vanillepulver
3	Eigelb

Nährwerte pro Portion

329	kcal
1381	kJ
11.5	Protein in g
22	Kohlenhydrate in g
22	Fett in g