

Schokopuddingsuppe mit Eischnee

Zutaten | 4 Portionen

1	Ei
20 g	Backkakao
100 g	Zucker
20 g	Speisestärke
1 Pris	Salz
1 l	Milch

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Das Ei trennen. Backkakao, Zucker, Speisestärke und eine Prise Salz vermischen, das Eigelb dazu geben und mit etwas Milch glatt rühren.
- Das Eiklar mit einem Handrührgerät steif schlagen, nach Belieben eine Messerspitze Zucker zufügen.
- Die Milch in einem Topf aufkochen, von der Herdplatte ziehen und die angerührte Masse mit einmal einrühren, einmal aufkochen lassen, dann den Herd abschalten. Den Eischnee locker unterheben, einige Minuten den Topfdeckel auf den Topf auflegen, damit der Eischnee garziehen kann.
- Dann ist die Suppe schon fertig und kann serviert werden.

Tipp:

Die Schokopuddingsuppe ist ein tolles Gericht für Kinder. Im Sommer schmeckt sie lauwarm oder auch kalt oder gekühlt. Im Herbst/ Winter kann man sie auch warm servieren. Abgewandelt schmeckt die Schokoladenpuddingsuppe auch als Vanillepuddingsuppe oder als Karamellpuddingsuppe gekocht.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
107 kcal	3,7 g	14,5 g	14,4 g	105 mg