

## REZEPTE

# Maisgrießpudding mit Heidelbeersauce

Rezept für 4 Personen

---

### ZUTATEN MAISGRIEßPUDDING

- 500 ml Vollmilch
- ½ TL Vanille, gemahlen
- 80 g Maisgrieß
- 3 EL Haselnüsse, fein gerieben
- 3 EL Honig



Maisgrießpudding mit Heidelbeeren. Bild: PhotoSG / fotolia

---

### ZUTATEN HEIDELBEERSAUCE

- 200 g Heidelbeeren
- 1 bis 2 EL Zitronensaft
- 3 TL Apfeldicksaft
- 1 EL saure Sahne
- 1 bis 2 EL Pistazien, fein gehackt
- 1 Zweig Zitronenmelisse

## Zubereitung des Maisgrießpudding

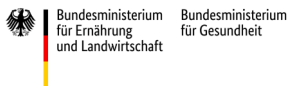
1. Milch mit Vanillepulver zum Kochen bringen, Maisgrieß unter Rühren zugeben und 1 bis 2 Minuten kochen lassen.
2. Haselnüsse und Honig unterrühren, in 4 kalt ausgespülte Puddingförmchen o. ä. füllen, ausquellen und abkühlen lassen.

# Zubereitung Heidelbeersauce

1. Heidelbeeren durch ein Sieb passieren, mit Zitronensaft und Apfeldicksaft abschmecken. Saure Sahne glatt rühren.
  2. Heidelbeersauce auf 4 flache Teller geben, je einen Maisgrießpudding in die Mitte stürzen. Saure Sahne kreisförmig auf die Sauce tropfen.
  3. Mit einem Stab zum Beispiel ein Schaschlikspieß verziehen, so dass ein dekoratives Muster entsteht.
  4. Maisgrießpudding mit feingehackten Pistazien bestreuen und mit Zitronenmelisseblättern garniert servieren.
- 

## QUELLE

**Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V.**



Link zur Webseite:

**<https://www.in-form.de/rezepte/dessert/maisgriesspudding-mit-heidelbeersauce/>**