

# Haferpudding mit Heidelbeeren und Dattelkaramell

Gesamtzeit **40 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 30 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**2.615 kJ / 625 kcal**

Fett: **19,5 g** Eiweiß: **19,3 g**  
Kohlenhydrate: **100,2 g**

## ZUTATEN

2 Portion(en)

**100 g** Haferflocken  
**200 ml** Mandelmilch  
**2** Eier  
**1 EL** Honig  
**0,25 TL** Rapsöl zum Einfetten der Form  
**0,5 Becher** gefrorene Heidelbeeren  
**Dattelkaramell:**  
**120 g** frische, entsteinte Datteln  
**50 ml** heißes Wasser  
**1 EL** Erdnussbutter  
**0,5 TL** Kakao  
**1 EL** [Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce](#)

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Backofen auf 190 Grad vorheizen.

### Schritt 2

Mandelmilch in einem Topf erhitzen. Haferflocken hineingeben und 5-7 Minuten ziehen lassen.

### Schritt 3

Eigelb und Eiweiß trennen. Eigelb mit Honig verrühren. Eiweiß steif schlagen. Die Haferflocken mit dem Eigelb mischen, dann das geschlagene Eiweiß hinzufügen und vorsichtig, aber gründlich mischen.

### Schritt 4

Eine hitzebeständige Form mit einem Durchmesser von 18 cm mit Öl einfetten und den Haferteig hineingeben. Die Heidelbeeren darauf geben. Anderes frisches oder gefrorenes Obst oder Marmelade kann auch verwendet werden. In den vorgeheizten Ofen geben und etwa 30 Minuten backen.

### Schritt 5

In der Zwischenzeit das Karamell zubereiten. Heißes Wasser mit Kakao verrühren, Datteln dazugeben und 5 Minuten ziehen lassen. Zusammen mit Erdnussbutter und Kikkoman Sojasauce glatt pürieren.

## **Schritt 6**

Den gebackenen Pudding mit Dattelkaramell servieren.