

Orangen-Joghurtcreme

Orangen gibt es inzwischen das ganze Jahr. Natürlich kann man auch noch Zeit sparen, wenn man Orangensaft nimmt (Von 1 Orange kann man etwa 80 ml Saft gewinnen). Orangen versorgen uns mit reichlich Vitamin C. 100 g fettarmer Joghurt enthält 50 kcal, 1,6 g Fett, 4,5 g Kohlenhydrate und 3,6 g Eiweiß auf 100 g essbarem Anteil.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 500 g fettarmer Joghurt (1,5%)
- ▶ 5 Orangen
- ▶ 50 g Zucker
- ▶ 8 Blatt Gelatine



Zubereitung:

- ▶ Gelatineblätter in kaltem Wasser einweichen.
- ▶ Joghurt mit Zucker verrühren.
- ▶ 4 Orangen auspressen, 1 Orange filetieren.
- ▶ In einem kleinen Topf Wasser zum Kochen bringen.
- ▶ Die Gelatine ausdrücken und in einem hitzefesten Behälter über dem kochenden Wasser auflösen.
- ▶ Nach und nach etwas von der Joghurtmasse dazugeben und unterrühren.
- ▶ Nicht zu viel auf einmal, damit die Gelatine nicht sofort geliert.
- ▶ Vom Wasserbad nehmen und langsam in den restlichen Joghurt einrühren.
- ▶ Etwas von der Joghurtmasse wegnehmen (für die Oberfläche des Desserts).
- ▶ Orangensaft unter die Joghurtmasse rühren. In Gläser füllen.
- ▶ Kalt stellen. Wenn die Masse zu gelieren beginnt, den restlichen Joghurt oben darüber geben. Mit Orangenfilets verzieren.