

Rezept

# Knuspriger Orangenquark

Ein Rezept von Knuspriger Orangenquark, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>2 EL</b> Mandeln	<b>1 EL</b> Walnusskerne
<b>3 EL</b> kernige Haferflocken	<b>2 Päckchen</b> Vanillezucker
<b>2</b> große Orangen	<b>150 g</b> Magerquark

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

## Zubereitung

1. Die Mandeln und Walnüsse hacken. Die Hälfte davon mit den Haferflocken in einer beschichteten Pfanne ohne Fett unter Rühren hellbraun rösten. Den Vanillezucker unterrühren und kurz karamellisieren lassen. Abkühlen lassen.
2. Die Orangen dick schälen, dabei die weiße Haut vollständig entfernen. Die Fruchtfleets zwischen den Trennhäutchen herauslösen. Dabei den austretenden Saft auffangen.
3. 4 Orangenfilets beiseite legen. Die restlichen Filets mit dem Orangensaft unter den Quark rühren.
4. Die Hälfte des Orangenquarks in zwei Dessertgläser verteilen. Mit den Knusperflocken bestreuen. Den restlichen Quark darauf schichten. Mit je 2 Orangenfilets garnieren und mit den restlichen Nüssen bestreuen.