

Rezept

Low-Carb-Limettenjoghurt mit Exoten

Ein Rezept von Low-Carb-Limettenjoghurt mit Exoten, am 11.12.2024

Zutaten

1 Orange	400 g Sojajoghurt
1 EL Limettensaft	1 TL Honig
½ Papaya	40 g Mandeln
20 g Kokoschips	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 415 kcal, 22 g F, 16 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Die Orange so schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird, dann halbieren. Den mittleren Bereich samt weißer Haut herausschneiden. Das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden, dabei die Kerne entfernen und den austretenden Saft auffangen.
2. Den Sojajoghurt mit dem aufgefangenen Orangensaft, Limettensaft und Honig verrühren. Den Joghurt bis zum gewünschten Grad süßen und auf zwei Schälchen oder tiefe Teller verteilen.
3. Die Papaya entkernen und schälen, das Fruchtfleisch grob würfeln oder quer in dünne Scheiben schneiden. Orange und Papaya auf dem Joghurt verteilen.
4. Die Mandeln grob hacken und zusammen mit den Kokoschips über den Limettenjoghurt und die Exoten streuen.