

Rezept

Orangen-Joghurt-Gelee

Ein Rezept von Orangen-Joghurt-Gelee, am 05.12.2025

Zutaten

1	kleine Bio-Orange	125 ml	Milch (1,5 % Fett)
½ Pck.	Agar-Agar (ca. 5 g)	1 EL	Apfeldicksaft
100 g	Joghurt (1,5 % Fett)	10 g	Zartbitter-Schokolade

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal, 4 g F, 6 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Die Orange heiß abwaschen und abtrocknen, etwas Schale abreiben. Dann die Orange so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den einzelnen Trennhäuten herausschneiden, dabei abtropfenden Saft auffangen. 4 Orangenfilets zum Garnieren beiseitelegen, den Rest klein würfeln.
2. In einem kleinen Topf die Milch mit dem Agar-Agar verquirlen, unter Rühren aufkochen und ca. 1 Min. köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen, den Apfeldicksaft, den aufgefangenen Orangensaft und die Orangenschale unterrühren. Dann den Joghurt und zuletzt die Orangenwürfel unter die Masse mischen.
3. Die Mischung auf Schalen verteilen und im Kühlschrank mindestens 30 Min. fest werden lassen. Zum Servieren die Zartbitterschokolade grob raspeln und mit den beiseitegestellten Orangenfilets auf das Joghurtgelee geben.