

Rezept

Orangenjoghurt mit Cashewkernen

Ein Rezept von Orangenjoghurt mit Cashewkernen, am 26.04.2024

Zutaten

300 g Sahnejoghurt (mind. 10 % Fett)

1/2 Vanilleschote (Mark)

1-2 TL Zimtpulver

2 Bio-Orangen

200 g Quark (20 % Fett i. Tr.)

1 Stiel Pfefferminze

3 EL Zucker

50 g Cashewkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Den Joghurt mit dem Quark in einer Schüssel mischen und das Vanillemark dazugeben. Pfefferminze waschen, trocken tupfen, einige Blätter für die Dekoration beiseitelegen, den Rest fein hacken. Die Joghurt-Quark-Mischung mit Minze und Zimt verrühren und mit Zucker abschmecken.
2. Die Orangen heiß waschen, abtrocknen und etwa die Hälfte der Schale von 1 Orange abreiben. Beide Orangen so schälen, dass auch die weiße Haut vollständig entfernt ist. Mit einem scharfen Messer die Filets zwischen den Trennhäuten ausschneiden, den Saft dabei auffangen und zur Joghurt-Quark-Mischung geben.
3. Zum Schluss die Cashewkerne grob hacken. Den Orangenjoghurt auf vier Schälchen verteilen, jeweils Orangenfilets und Cashewkerne darübergeben und mit Pfefferminzblättern dekoriert servieren.