

Rezept

Schneller Low-Carb-Gewürzjoghurt mit Orangen

Ein Rezept von Schneller Low-Carb-Gewürzjoghurt mit Orangen, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 250 g griechischer Joghurt | 1 Msp. Zimtpulver (eventuell noch etwas mehr Zimt zum Bestäuben) |
| 1 Msp. Ingwerpulver | 1 Msp. gemahlener Kardamom (nach Belieben) |
| 1 Orange | 2 Feigen |
| 30 g Walnusskerne | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Den Joghurt mit Zimt, Ingwer und nach Belieben Kardamom glatt verrühren, nach Wunsch leicht süßen.

2. Die Orange filetieren. Dafür an Blüten- und Stielansatz je 1 Scheibe so abschneiden, dass das Fruchtfleisch zu sehen ist. Die Orange auf eine Schnittfläche stellen. Dann die gesamte Schale nach und nach in Streifen so herunterschneiden, dass die weiße Haut vollständig vom Fruchtfleisch der Orange entfernt wird.

3. Die Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei die Orange über eine Schüssel halten, um den austretenden Saft aufzufangen. Den restlichen Saft aus der Orange pressen (Filets und Saft ergeben ca. 150 g).

4. Feigen waschen, entstielen und in schmale Spalten schneiden. Walnüsse in grobe Stücke brechen. Den Joghurt auf zwei Dessertschalen verteilen. Feigen, Orangenfilets samt Saft und Walnüsse darauf verteilen, eventuell noch mit etwas Zimt bestäuben und servieren.