

Orangencrème (4 Pers.) Der fruchtig leichte Dessertgenuss!

Pro Pers.: 316 kcal / 1325 KJ / 12 g Fett / 10 g Eiweiss / 42 g Kohlenhydrate

3	Eier	
75 g	Zucker	in einer Chromstahl-Pfanne mit dem Schwingbesen verrühren
½	Orange (Bio)	Schale abreiben zugeben
1 ½ dl	Orangensaft	
½	Zitrone, Saft	
1 Tl	Maizena	alle Zutaten in die Pfanne geben, gut verrühren, und unter ständigem Rühren langsam aufkochen. Sobald die Masse dickflüssig wird, Pfanne sofort von der Platte ziehen, unter gelegentlichen Rühren auskühlen lassen
3 dl	Joghurt nature	glattrühren, unter die ausgekühlte Orangencrème mischen
2	Orangen	schälen, in feine Würfel schneiden
1 El	Zucker	
ev. 1-2 El	Grand Marnier	zugeben, ca. 10 Min. ziehen lassen, in Dessertschalen anrichten, Crème darüber verteilen
1-2	Orangen	in feine Schnitze schneiden, Dessert damit garnieren
½ dl	Rahm geschlagen	zum Garnieren

Tipp:

Die Crème darf nur kurz vor das Kochen gebracht werden, damit das Eiweiss nicht gerinnt und ausflockt.

Die Crème lässt sich auch mit Mandarinen zubereiten.

