

Leichtes Orangentrifle

Für 4 Personen

Zutaten

2 Orangen
250g Magerquark
2 Eiweiss
1 EL Puderzucker
1 EL Vanillezucker
1 Msp Lebkuchengewürz
4 Löffelbiscuits
Ev. Minze zum Garnieren

Zum Anrichten: 4 weite Gläser



Zubereitung

Orangenfilets:

Die Orangen mit einem scharfen Messer schälen: Boden und Deckel, danach die Schale ringsum wegschneiden. Die Fruchtfleets zwischen den weissen Häutchen herausschneiden.

Saft auffangen. 4 kleine, schöne Orangenfilets als Garnitur im Kühlschrank beiseite stellen.

Orangensaft mit dem Lebkuchengewürz mischen.

Crème:

Eiweiss mit Puderzucker steif schlagen. Den Quark glattrühren und zusammen mit dem Vanillezucker vorsichtig unter das geschlagene Eiweiss heben.

Löffelbiscuits in grobe Stücke brechen.

Anrichten

Alle Zutaten in folgender Reihenfolge in die Gläser schichten: Löffelbiscuits, Orangensaft, Crème, Orangen, Crème.

Ca. 2 Stunden kühl stellen.

Mit den Orangenfilets und ev. etwas Minze garnieren.

Pro Person 150 Kalorien