

## 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.

#### Creme:

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, Creme, Orangen, Creme.  
Ca. 2 Stunden kühl stellen.

Mit den Orangenfilets und ev. etwas Minze garnieren.

Pro Person 150 Kalorien