

Orangentrifle (mit Rahmbläser)

Für 8 Personen

Zutaten

4 Orangen
300 g Joghurt nature
70 ml Halbrahm
1 EL Vanillezucker
2 EL Xylit (oder Puderzucker)
2 Msp Lebkuchengewürz
8 Löffelbiscuits

Zum Anrichten: 8 Gläser



Zubereitung

Orangenfilets:

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

Saft auffangen. 8 kleine, schöne Orangenfilets als Garnitur beiseitestellen.

Orangensaft mit dem Lebkuchengewürz mischen.

Creme:

Das Joghurt, den Rahm, den Vanillezucker und das Xylit gut verrühren, bis sich das Xylit aufgelöst hat. Die Creme in den Rahmbläser füllen. Eine Kapsel einführen und ca. 10-12 Mal kräftig schütteln.

Löffelbiscuits in grobe Stücke brechen.

Anrichten

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

Mit den Orangenfilets und einer Prise Lebkuchengewürz garnieren.
Sofort geniessen.

Ohne Rahmbläser: Joghurt, Vanillezucker und Xylit oder Puderzucker gut mischen. Halbrahm steif schlagen, vorsichtig unter das Joghurt ziehen.
Zusammen mit den Löffelbiscuits, dem Orangensaft, den Orangenfilets wie oben beschrieben in Gläsern anrichten.

Pro Person 110 Kalorien