

Orangen- Joghurtschichtcreme

Zutaten für 6 Portionen:

500 ml Orangensaft aus dem Kühlschrank

6 Blatt weiße Gelatine

600 g Naturjoghurt 3,5 % Fett

6 Blatt weiße Gelatine

½ Päckchen Bourbonne-Vanillezucker

Süßstoff



Die ersten 6 Blatt Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Danach ausdrücken und in einem kleinen Topf bei milder Hitze auflösen (nicht kochen). 100 ml Orangensaft dazu geben, verrühren und dann unter den kalten Saft rühren. Nach Belieben mit Süßstoff nachsüßen. Kalt stellen.

Die nächste Gelatine ebenso vorbereiten, aber dann mit dem Joghurt löffelweise verrühren. Dann die Gelatine-Joghurtmischung unter den restlichen Joghurt geben. Mit Vanillezucker und etwas Süßstoff abschmecken. Achtung: die Joghurtcreme geliert schneller!

Wenn die Cremes gelieren schichtweise in schöne Dessertschalen füllen.

Pro Portion:

Energie 110 kcal

Fett 4 g

Kohlenhydrate 13 g

Eiweiß 4 g