



# ORIENTALISCHER WALNUSSQUARK MIT ORANGEN

## ZUTATEN für 4 Personen

- 50g Walnüsse
- 4 Orangen
- 40g flüssiger Honig
- 1 TL Rosenwasser
- 500g Magerquark
- ½ TL Zimt

## ZUBEREITUNG

1. Walnüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten.
2. Orangen schälen, dabei die gesamte (!) weiße Haut entfernen.
3. Die Fruchtsegmente aus den Zwischenhäuten ausschneiden. Den dabei austretenden Saft auffangen.
4. Orangenfilets und Walnüsse mit der Hälfte des Honigs auf Dessertgläser verteilen.
5. Den Orangensaft mit restlichem Honig und Rosenwasser verrühren, unter den Quark rühren, über die Orangen verteilen und mit Zimt bestäuben.

## NÄHRWERTE | pro Person ca.:

Brennwert: 250 kcal | Eiweiß: 20 g  
Fett: 8 g | Kohlenhydrate: 23 g  
Ballaststoffe: 3 g