

Folatreiche Rezepte: **Dessert**

Griechischer Joghurt mit Orangen und Amaretti

viel Calcium, Vitamin C und Folsäure
pro Portion etwa 280 kcal



Zubereitungszeit



Schwierigkeitsgrad

Zutaten für 2 Personen:

150 g Joghurt, griechischer (10 % Fettanteil)
1 Päckchen Vanillezucker
3 Orangen
½ Vanilleschote
1 EL Zucker
50 g Kekse (Amaretti)

1 Eine Orange auspressen und zwei Orangen filetieren, dabei den Saft auffangen und zum ausgepressten Saft geben. Vanilleschote aufschlitzen und das Mark herauskratzen.

2 In einem weiten Topf Zucker unter Rühren karamellisieren lassen, mit dem Orangensaft ablöschen und Vanillemark und Vanilleschote zugeben. Sprudelnd einkochen lassen, bis ein dicker Sirup entstanden ist (etwa 10 Minuten). Vanilleschote herausnehmen und Sirup abkühlen lassen.

3 Joghurt in Dessertschälchen füllen. Die Amaretti grob zerbröseln und auf den Joghurt streuen. Mit dem Sirup überziehen.