



# 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 herausschneiden. 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: 20g  
Fett: 8g | Kohlenhydrate: 23g  
Ballaststoffe: 3g