



Orangen-Maroni Schichtdessert

Zutaten für 4 Portionen

500 g Topfen
250 g Joghurt
20 g Zucker
200 g Gegarte Maroni
1,5 TL Zimt
4 Stück Orangen

Zubereitung

Für die Maroni-Creme Topfen, Joghurt und die gegarten Maroni vermengen und fein pürieren.
Orangen filetieren.
Danach die filetierten Orangen und die Maroni-Creme abwechselnd in Gläschen schichten und mit Zimt bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Zucker | Eiweiß | Ballaststoffe |
|----------|-------|---------------|--------|--------|---------------|
| 354 kcal | 9,2 g | 39 g | 25 g | 24 g | 6,26 g |



Gesundes

