

## Joghurtköpfli mit Orangenfilets

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Kühl stellen: ca. 4 ½ Std.

Förmchen, kalt ausgespült

---

**1 Bio-Orange**

**300 g Joghurt nature**

**4 EL Puderzucker**

---

**3 Blatt Gelatine**, ca. 5 Min. in kaltem Wasser eingelegt, abgetropft

**3 EL Wasser**, siedend

---

**1 frisches Eiweiss**

**1 Prise Salz**

**1 TL Zucker**

---

1. Von der Orange Schale in eine Schüssel reiben. Joghurt und Puderzucker begeben, mischen.
2. Von der Orange Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfilets (Schnitze) mit einem scharfen Messer zwischen den weissen Häutchen herausschneiden, zugedeckt kühl stellen.
3. Gelatine mit dem Wasser auflösen, mit 3 Esslöffel Masse verrühren, sofort gut unter die restliche Masse rühren, kühl stellen, bis die Masse am Rand leicht fest ist (ca. 30 Min.), glatt rühren.
4. Eiweiss mit dem Salz steif schlagen, Zucker begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt. Eischnee sorgfältig unter die Masse ziehen, in die vorbereiteten Förmchen füllen. Deckel aufsetzen, ca. 4 Std. kühl stellen.
5. Joghurtköpfli auf Teller stürzen, Orangenfilets daneben anrichten.

Portion: 105 kcal, F 3 g, Kh 15 g, E 5 g

