

KNUSPERSONNE

FÜR 1 KIND

1 Bio-Orange | 2 TL flüssiger Honig | 150 g Joghurt |
1 EL Walnusskerne | 2 EL kernige Haferflocken |
1 TL Sesam

Zubereitungszeit: 15 Min.

Pro Portion ca. 305 kcal, 9 g E, 12 g F, 36 g KH

1 Die Orange großzügig schälen, das Weiße mitentfernen. Das Fruchtfleisch in runde Scheiben schneiden und auf einem tiefen Teller verteilen. Mit 1 TL Honig beträufeln und etwas ziehen lassen.

2 Den restlichen Honig in den Joghurt rühren. Die Walnüsse hacken und zusammen mit den Haferflocken und dem Sesam in einer Pfanne ohne Fett knusprig rösten.

3 Den Joghurt über die Orangenscheiben gießen. Mit dem Flocken-Nuss-Mix bestreuen und sofort servieren.

INFO

Die weiße Haut der Orange ist leicht bitter, enthält aber gesunde Substanzen. Besonders wertvoll sind die ätherischen Öle: die aromatische Schale vorher dünn abreiben und unter den Joghurt ziehen.

