

# Orangencreme mit Mohn und Honig-Soja-Mandeln



Zubereitungszeit **50 Minuten**

Kalorien pro Portion **10**

## Zutaten für 4 Personen

### Für die Orangencreme:

150 g Magerquark  
300 ml Schlagsahne  
150 ml frisch gepresster Orangensaft  
4 EL Agavendicksaft  
1 EL Mohn  
1/2 Packung Agar-Agar

1 TL Rohrzucker

1 TL Zimt

### Für die Honig-Soja-Mandeln:

50 g Mandelblättchen  
2 TL Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce  
2 TL Honig

## Zubereitung:

1. Zuerst wird der Quark mit dem Orangensaft verrührt und anschließend der Agavendicksaft sowie der Mohn hinzugefügt. Gern kann auch mehr Agavendicksaft verwendet werden.
2. 200ml von 300ml Schlagsahne werden steif geschlagen, die aber erst zum Schluss untergehoben wird.
3. In die restlichen 100ml Schlagsahne (nicht steif geschlagen) löst Du das Agar-Agar auf und lässt es 2 Minuten aufkochen. Zur Sahne nun die Orangen-Quark-Masse gießen und gut einrühren.
4. Wenn die Masse etwas abgekühlt ist, kann die steif geschlagene Sahne untergehoben werden.
5. Die Orangen-Mohn-Creme in ein Gläschen oder Förmchen füllen und für einige Stunden kühlstellen.
6. Den Honig erwärmen, bis er flüssig ist und darin den Zucker auflösen. Dann wird die Sojasauce sowie der Zimt hinzugefügt und die Mandeln untergerührt.
7. Die Mandelmasse dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und die Honig-Soja-Mandeln bei 180°C (Ober-/ Unterhitze) für 10-12 Minuten backen, bis sie eine schöne, gebräunte Farbe bekommen haben.

8. Vor dem Servieren der Orangencreme die abgekühlten Honig-Soja-Mandeln darüber streuen.  
Alternativ die Orangencreme abwechselnd mit den Mandeln in einem Glas schichten.

**Guten Appetit!**