



Dattel Orangen Quark

• Zutaten:

100 Gramm	getrocknete Datteln
2	Orangen
3 Esslöffel	Milch
½ Becher	Sahne
250 Gramm	Quark, (Magerstufe)
1 Teelöffel	gemahlener Zimt
1 ½ Esslöffel	Zucker

 **Zubereitung:**

1. die Dattel entsteinen und in kleine Würfel schneiden
2. die Orangen filetieren und in kleine Stücke schneiden (ein paar Filets zur Dekoration zurückbehalten)
3. den Quark mit Milch und Zimt glatt rühren
4. die Sahne steif schlagen und unterheben
5. die Datteln und Orangen dazu geben
6. den Zucker in eine Pfanne geben und auflösen lassen
7. die zurückgelegten Orangenfilets hinein geben und karamellisieren
8. zur Verzierung auf den Quark legen