



Mascarpone-Joghurt-Creme mit Honig und Karotte

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bio Zitronen	1 St.
Schokolade, Weiß	100 g
Joghurt, natur	150 g
Mascarpone	300 g
Honig	2 EL
Karotten	2 St.
Brauner Zucker	1 EL
Vanillinzucker	1 Päckchen
Orangensaft	250 ml
Speisestärke	1 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf, Pürierstab

1. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einem Topf ca. 1 l Wasser aufkochen. Schokolade grob hacken und in einer Metallschüssel über dem heißen Wasserdampf schmelzen.
2. Joghurt, Mascarpone und Honig nach und nach zur Schokolade geben und verrühren. Zitronenschale unterrühren und mit Zitronensaft abschmecken. Joghurt-Masse in Gläschen füllen.
3. Karotten schälen, Enden entfernen und klein würfeln. In einem Topf Karotten mit Rohrzucker und Vanillinzucker ca. 3 Min. karamellisieren. Mit Orangensaft ablöschen und ca. 15 Min. weich garen. Topf vom Herd ziehen und etwa die Hälfte der Karotten in ein hohes Gefäß geben. Karotten fein pürieren und mit übrigen Karotten vermengen.
4. Karottenpüree über die Mascarpone-Joghurt-Creme geben und lauwarm oder kalt servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	521 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	35 g