



## Leichte Orangen - Panna Cotta mit Granatapfelfoße für 4 Personen

### Sie brauchen

- o 250ml Schlagsahne
- o 250g Joghurt
- o 130ml Orangensaft
- o 40g Zucker
- o Abrieb von einer Orange
- o 4 Blatt Gelatine
- o 5 Kardamomkapseln
- o 1 Granatapfel

### So geht's

Kardamomkapseln zerstoßen, mit Orangenabrieb, der Sahne und 30g Zucker verrühren. Die Mischung 5 min köcheln und 20 min auf der abgeschalteten Herdplatte ziehen lassen. Die Gelatine in Wasser einweichen. Die Kardamomsahne durch ein Sieb gießen. Die Gelatine gut ausdrücken und in die warme Kardamomsahne einrühren. 100ml Orangensaft und den Joghurt unterrühren. Das Ganze in Gläser füllen und einige Stunden kalt stellen. Die Kerne aus dem Granatapfel lösen, mit dem restlichen Orangensaft (30ml) und Zucker (10g) kurz aufkochen. Die abgekühlte Soße auf Dessert-Tellern verteilen, die Panna Cotta darauf stürzen und genießen!

## Guten Appetit

