



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Honig-Portweifeigen auf Orangen-Joghurt

- 2 EL GEFRO Honig Wald & Blüte
- 8 Feigen
- 200 ml Portwein
- 2 Scheiben Zitrone
- 1 Gewürznelke
- 0,5 Zimtstange
- 2 Orangen
- 1 EL brauner Zucker
- 1 EL Orangenlikör
- 300 g Joghurt, 10% Fett

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Honig-Portweifeigen auf Orangen-Joghurt

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

17 g Fett	32,8 g Kohlenhydrate	18 g Eiweiß	3,9 g Ballaststoffe	359 kcal Brennwert
-----------	----------------------	-------------	---------------------	--------------------

Honig-Portweifeigen auf Orangen-Joghurt Die Stiele der 8 Feigen entfernen und diese von oben kreuzweise etwa 2 cm tief einschneiden.

2 EL **GEFRO Honig Wald & Blüte** in einen flachen Topf geben und erhitzen bis er Blasen wirft. Mit 200 ml Portwein ablöschen. 2 Zitronenscheiben sowie 1 Gewürznelke und 1/2 Zimtstange in den Topf geben. Alles etwa 5 Minuten einkochen und vom Herd nehmen. Die Feigen in den Topf geben, mit dem Portweinsud begießen und darin marinieren.

2 Orangen schälen, die weiße Haut entfernen und in Filets teilen. Die Filets in Stücke schneiden, in eine Schüssel geben und mit 1 EL braunen Zucker sowie 1 EL Orangenlikör marinieren. 300 g Joghurt (10% Fett) unter die marinierten Orangen mischen.

Den Orangenjoghurt auf Schälchen oder Tellern verteilen und jeweils zwei Feigen darauf setzen. Mit dem Portweinsud beträufeln.