



Forrás: Príma Konyha
Fotó: Klacsán Gábor

Hozzávalók:

fél narancs héja, 50 dkg eper, 1 dl víz, 2 evőkanál méz

a túróhabhoz:

25 dkg tehéntúró, 2 dl zsíros habtejszín, 2,5 evőkanál porcukor, 1 csomag vaníliás cukor, 1 csomag habfixáló

a díszítéshez:

mentalevél vagy citromfű

1. A narancsot alaposan megmossuk, héját, a fehér bundája nélkül lereszeljük vagy nagyon vékony csíkokra aprítjuk. Az epret kicsumázzuk, félcentis kockákra vágjuk.
2. A vizet egy serpenyőbe öntjük, a narancshéjat hozzáadjuk, és addig forraljuk, míg a víz elfő alóla. Ekkor a mézet ráöntjük, kevergetve egy kicsit karamellizáljuk, majd rádobjuk az epret. Fél perc alatt összeforgatjuk, a tűzről levéve hűlni hagyjuk.
3. A túróhabhoz a túrot szitán átpasszírozzuk. A tejszín a kétféle cukorral édesítve, a habfixálóval „megerősítve” kemény habbá verjük. A túróval összekeverjük.
4. Négy szép üvegkehelyben a túróhabot a mézes eperraguval egymásra rétegezzük. Mentalevéllel vagy citromfűvel díszítjük.

4 főre

Elkészítési idő: 45 perc

Egy adag: 390 kcal • fehérje: 12,6 gramm • zsír: 19,9 gramm • szénhidrát: 39,5 gramm •
rost: 2,6 gramm • koleszterin: 65 milligramm

A recept elkészítése [IDE KATTINTVA](#) a májusi menü részeként, a YouTube-on is megtekinthető.