



Cranberry-Orangen Sauce mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	225 kcal	Fett:	12,1 g
Eiweiß:	3,47 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	1,13 g
Kohlenhydrate:	22,8 g	ungesättigte Fettsäuren:	10,97 g

Zubereitungszeit:
ca. 25 Minuten

Zubereitung:

1. Cranberries gut waschen und zusammen mit dem Kokosblütenzucker, Orangensaft und der Orangenschale in einen Topf geben.
2. Bei geringer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Cranberries weich werden und die Sauce leicht andickt.
3. Die Orangenfilets halbieren, zur Sauce in den Topf geben, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
4. Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne leicht anrösten, zur Sauce geben und gut umrühren.

Tipp: Die Sauce am besten am Tag vorher zubereiten, kaltstellen und ca. 1 Std vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie Zimmertemperatur bekommt. Zu Thanksgiving serviert man die Sauce zum Truthahn. Sie passt aber auch wunderbar zu Wild, Ente oder Gans.

Dieses Rezept stammt von Juleshappyhealthylife.

Zutaten für 6 Portionen :

- 200 g frische Cranberries
- 100 g Kokosblütenzucker
- 200 ml frischer Orangensaft
- 1 Schale einer unbehandelten Orange
- 1 Orange filetiert
- 100 g kalifornische Walnüsse, gehackt