

Rezept

# Gebackene Grapefruit

Ein Rezept von Gebackene Grapefruit, am 24.02.2024

## Zutaten

2	rosa Bio-Grapefruit	2 TL	gehackter Ingwer
1 TL	Zimtpulver	2 EL	Ahornsirup
2 TL	Rohrohrzucker	2 TL	Kokosöl
4 TL	Sojajoghurt	2 TL	gehackte Pistazien

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal, 8 g F, 3 g EW, 35 g KH

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Grapefruits waschen, trocken tupfen und waagrecht halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Messer von der Schale lösen. Die Fruchthälften mit dem Fruchtfleisch nach oben so in eine passende Auflaufform legen, dass sie waagrecht stehen bleiben und nicht umkippen können.
2. Den Ingwer schälen und fein hacken. Den Ingwer mit Zimt, Ahornsirup, Zucker und Kokosöl vermischen. Mischung auf den Früchten verteilen. Im Ofen (Mitte) 10-15 Min. backen. Mit je 1 TL Sojajoghurt und Pistazien servieren.