

Rezept

Gratinierte Grapefruit mit Kokosjoghurt

Ein Rezept von Gratinierte Grapefruit mit Kokosjoghurt, am 07.06.2023

Zutaten

4	rosa Grapefruit	8 TL	Ahornsirup
4 TL	Kokosblütenzucker	½	Granatapfel
8 TL	vegane Kokos-Joghurtalternative		frische Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal, 2 g F, 2 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Grapefruits halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Messer von der Haut lösen. Auf jede Grapefruihälfte 1 TL Ahornsirup geben. Mit je ½ TL Kokosblütenzucker bestreuen, in einer feuerfesten Schale im heißen Ofen (Mitte) 20 Min. backen. In den letzten 2-3 Min. die Grillfunktion dazuschalten.
2. Inzwischen den Granatapfel entkernen. Die Grapefruihälften mit je 1 TL Kokosjoghurt, Granatapfelkernen und frischer Minze toppen.