



Gebackene Grapefruit

Gebackene Grapefruit

2 Grapefruits, frisch

4 Teelöffel Nick Maple Syrup

Etwas Zimt

Nach Belieben Ggf. Haferflocken und Joghurt

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

Gebackene Grapefruit

1.

Backofen auf 200°C (Umluft) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Grapefruits halbieren und größere Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Segmente schneiden und die Grapefruit mit der Schnittseite nach oben auf das Backblech legen.

Die Hälften mit je einem TL Ahornsirup beträufeln und mit etwas Zimt besprenkeln. Für 15-20 min. backen und warm genießen.

Je nach Wunsch mit etwas Joghurt oder Haferflocken servieren.