

Ψητά γκρέιπφρουτ με μέλι και μπανάνες. Απλό και υγιεινό επιδόρπιο από το «Cookbox» !!

ΥΛΙΚΑ

2 γκρέιπφρουτ
2 μπανάνες κομμένες σε ροδέλες
2 κ.σ. μέλι
2 κ.γ. κανέλα σκόνη

Χρόνος Προετοιμασίας 15΄
Βαθμός Δυσκολίας Εύκολη
Αριθμός ατόμων 4 άτομα

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς C με τη σχάρα στην πάνω θέση.

Κόβουμε στη μέση τα γκρέιπφρουτ και με ένα κοφτερό μαχαίρι διαχωρίζουμε το εσωτερικό από τη φλούδα.

Περιχύνουμε το κάθε μισό με 1 κ.γ. μέλι, φετούλες μπανάνας και λίγη κανέλα.

Τοποθετούμε τα γκρέιπφρουτ σε ένα ταψί και τα ψήνουμε στο φούρνο για περίπου 10 λεπτά μέχρι να πάρουν χρώμα. Προσέχουμε κατά τη διάρκεια του ψησίματος ώστε να μην καούν.

<http://www.cookbox.gr/basiko-sustatiko/frouta/pshta-gkreipfrou-t-me-meli-kai-mpananes>