



Gegrillte Nektarine mit Vanille

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------|-------|
| Vanilleschote | 1 St. |
| Pfirsichnektar | 50 ml |
| Brauner Zucker | 2 TL |
| Nektarine | 4 St. |
| Minze, frisch | 10 g |
| Butterkekse | 2 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, Pinsel, Gefrierbeutel, Grill

1. Vanilleschote in der Mitte aufschneiden, mit dem Messerrücken Mark auskratzen. In einem Topf Pfirsichnektar auf höchster Stufe zum Kochen bringen, Vanillemark und Zucker darin auflösen, ca. 2 Min. einkochen.
2. Nektarine waschen, halbieren, Kern entfernen und Hälften in Viertel schneiden. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Butterkekse in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Kochlöffel zerkrümeln.
3. Grill anheizen. Nektarinen mit Pfirsichnektar einpinseln und von jeder Seite ca. 2 Min. grillen. Nektarinen auf einen Teller geben und mit restlichem Nektar beträufeln. Kekse über die Nektarinen mit Vanille geben und mit frischer Minze garniert servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Feste Nektarinen verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 106 kcal |
| Kohlenhydrate | 24 g |
| Eiweiß | 2 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 1 g |