

# Karamellisiertes gegrilltes Steinobst mit Balsamico-Reduktion

*Natürlich süßes gegrilltes Obst mit würziger Balsamico-Glasur – ein Dessert mit moderatem glykämischen Index, das blutzuckerfreundlich wird, wenn man es mit griechischem Joghurt oder Nüssen für Protein und gesunde Fette kombiniert.*

Vorbereitung: 15 min

Kochen: 10 min

Gesamt: 25 min

Portionen: 4

**GL 26.3 / GI 54**

## Zutaten

**Fresh whole fruit; fiber helps moderate sugar absorption** 1 kleine Ananas, geschält, entkernt und in 4 Spalten geschnitten

**Rich in fiber and vitamin C; choose firm mangoes for lower sugar content** 2 große Mangos, entkernt und halbiert

**Low GI stone fruit with beneficial fiber** 2 große Pfirsiche, entkernt und halbiert

**Minimal fat for grilling; prevents sticking** Kochspray mit Buttergeschmack

**High GI ingredient - use sparingly; consider reducing to 1 tbsp or substituting with monk fruit sweetener** 2 Esslöffel brauner Zucker

**Acetic acid helps lower glycemic response; choose aged balsamic for richer flavor with less added sugar** 125 ml Balsamico-Essig

**Fresh herbs add flavor without affecting blood sugar** Frische Minze oder Basilikum zum Garnieren

## Anleitung

---

### Step 1

Bereite das Obst vor, indem du die Ananas schälst und entkernst, dann längs in vier gleiche Spalten schneidest. Halbiere die Mangos und Pfirsiche und entferne die Kerne. Tupfe alle Obststücke mit Küchenpapier trocken, um eine bessere Karamellisierung zu gewährleisten.

### Step 2

Gib alle vorbereiteten Obststücke in eine große Schüssel. Besprühe das Obst leicht mit Kochspray mit Buttergeschmack, wende es vorsichtig, dann sprühe erneut, um eine gleichmäßige Beschichtung zu erzeugen. Diese leichte Ölschicht verhindert Ankleben und fördert die Bräunung.

### Step 3

Streue den Mönchsfrucht-Süßstoff (oder die Erythrit-Mischung) gleichmäßig über die Obststücke und wende sie vorsichtig, um den Süßstoff auf allen Oberflächen zu verteilen. Stelle die Schüssel beiseite, während du die Balsamico-Reduktion und den Grill vorbereitest. Hinweis: Bei Verwendung von braunem Zucker erhöht sich der glykämische Einfluss deutlich.

### Step 4

Gieße den Balsamico-Essig in einen kleinen Topf und stelle ihn bei niedriger Hitze auf den Herd. Lass ihn sanft köcheln und rühre gelegentlich um, bis sich das Volumen halbiert hat und der Essig sirupartig wird – das dauert etwa 8-10 Minuten. Nimm ihn vom Herd und lass ihn etwas abkühlen.

### Step 5

Heize den Grill auf mittlere bis hohe Hitze vor oder stelle den Backofengrill auf hohe Stufe. Besprühe den Grillrost oder die Grillpfanne leicht mit Kochspray und positioniere den Rost 10-15 cm von der Hitzequelle entfernt für optimale Karamellisierung ohne Verbrennen.

## **Step 6**

Lege die Obststücke mit der Schnittfläche nach unten auf den vorgeheizten Grill oder die Grillpfanne. Gare sie 3-5 Minuten, ohne sie zu bewegen, damit die natürlichen Zucker karamellisieren und schöne Grillstreifen entstehen. Das Obst sollte goldbraun und leicht weich sein, aber noch seine Form behalten.

## **Step 7**

Während das Obst grillt, röste die Mandelblättchen in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten, bis sie duften und leicht goldbraun sind, dabei häufig umrühren, um Verbrennen zu verhindern. Stelle sie beiseite.

## **Step 8**

Übertrage das gegrillte Obst vorsichtig auf einzelne Teller und richte die Stücke ansprechend an. Gib einen großzügigen Klecks (etwa 60 ml) griechischen Joghurt neben jede Obstportion. Das Protein und Fett im Joghurt sind wesentlich, um die Blutzuckerreaktion zu moderieren.

## **Step 9**

Träufle die warme Balsamico-Reduktion mit einem Löffel in einem dekorativen Muster über jede Obstportion. Streue geröstete Mandeln darüber für zusätzlichen Crunch, gesunde Fette und weitere Blutzuckerkontrolle.

## **Step 10**

Garniere jeden Teller mit frischen Minz- oder Basilikumblättern für einen Farbtupfer und aromatischen Kontrast. Serviere sofort, solange das Obst noch warm ist. Für bestes Blutzuckermanagement genieße dieses Dessert am Ende einer proteinreichen Mahlzeit.