# Kandierte Grapefruit

Fruchtig. Süß. Voller ätherischer Öle. Kandierte Grapefruit ist nicht nur ein edler Snack, sondern auch perfekt geeignet um deine Desserts optisch und aromatisch aufzuwerten. Produzieren solltest du diese Leckerei im Winter, wenn Grapefruits Saison haben. Einmal kandiert und getrocknet halten sie sich dann sogar bis zum Start der nächsten Saison Ende Oktober. So nutze ich kandierte Grapefruits bereits schon in meinem Herbstmenü.



Kandierte Grapefruit | Foto: Linda Katharina Klein
**Zutaten (8 Portionen):** 1 große Bio-Grapefruit (circa 400 Gramm) | 400 Milliliter Wasser | 1000 Gramm Zucker



Kandierte Grapefruit | Foto: Linda Katharina Klein
**Zubereitung (7 Tage):** 1. Grapefruit samt Schale in circa 3 Millimeter breite Scheiben schneiden. 2. Das Wasser mit 200 Gramm Zucker aufkochen, dann die Grapefruit-Scheiben eine Minute mitkochen. 3. Topf von der Hitze, zur Seite stellen und den Deckel auflegen. 4. Am nächsten Tag, die Grapefruit abseihen, und dabei den Sirup auffangen. 5. 200 Gramm Zucker zum Sirup geben, aufkochen, dann die Grapefruit eine Minute mitkochen und den Topf anschließend abgedeckt zur Seite stellen. 6. Am dritten, vierten und fünften Tag den Vorgang wiederholen. 7. Grapefruit abseihen (Sirup kann für Getränke verwendet werden). 8. Grapefruit-Scheiben auf ein Stück Backpapier in einen Dörrautomaten geben und bei 60° Grad 48 Stunden trocknen. Alternativ können die Grapefruits auch bei leicht geöffneter Backofentür im Backofen getrocknet werden.

Entdecke jetzt weitere Desserts und Nachtischkomponenten auf Obstbasis und mehr Rezepte zum Dörren und Trocknen!

**Nährwerte/Portion:** 167 Kalorien | 0 Gramm Fett | 40,9 Gramm Kohlenhydrate | 1 Gramm Eiweiß