

## Grapefruit



## Wussten Sie schon, dass Grapefruits bzw. Grapefruitsaft gefährliche Wechselwirkungen mit einer ganzen Reihe von Medikamenten haben können?

### Gut zu wissen:

- Die Bitterstoffe der Grapefruit regen die Verdauung, insbesondere die Fettverdauung an.
- Grapefruitsaft senkt den Blutzuckerspiegel auf natürliche Weise.
- Grapefruitsaft hemmt die Gewichtszunahme auch bei sehr fettreichen Speisen.
- Der hohe Vitamin-C-Gehalt der Grapefruit stärkt das Immunsystem.

### Gegrillte Grapefruit

1 Rote Grapefruit  
1 EL Honig  
15 g Butter  
Zimt, Pfeffer

Zutaten für 2 Personen

### Zubereitung:

Grapefruit halbieren, die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem scharfen Messer entlang der Zwischenhäute so einschneiden, damit es später ausgelöffelt werden kann. Honig, Butter, Zimt und Pfeffer gut vermischen. Grapefruihälfen in eine feuerfeste Form setzen, die Gewürzmischung auf den Schnittflächen verteilen. Unter dem vorgeheizten Grill (150 °C) bräunen lassen.



Grapefruit beeinflusst die Aufnahme vieler Medikamente durch den Körper. Dadurch kann es zu einer Über- oder Unterdosierung kommen. Informiere dich, welche Medikamente dies betrifft!

### training & coaching

#### Bike-Bergsteigercamp Filisur (28.-29.7.18)

Trails in grandioser, hochalpiner Landschaft rund um Filisur, die wir uns überwiegend durch eigene Kraft erarbeiten. Der Aufstiege werden mit Höhenrausch und unvergesslichen Abfahrten belohnt. Komm mit uns ins Hochgebirge! Achtung: Suchtgefahr...



Andrea Potratz  
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 160 94846129  
E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

**to**  **otion**  
training & coaching