

Ofenbirnen ohne Zucker



 15 min.  147 kcal  SteviaSweet Crystal

Zubereitung ohne Zucker

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen.
2. Die Birnen waschen und längs halbieren. Die Kerngehäuse mit einem kleinen Löffel entfernen.
3. Die Birnenhälften mit den Schnittflächen nach oben in eine Auflaufform geben.
4. Butter, Gewürze, **SteviaSweet Crystal** und gemahlene Mandeln vermischen. Die Mischung auf den Birnen verteilen.
5. Im Ofen auf der untersten Schiene ca. 20-30 Minuten backen, je nach Grösse und Reifegrad der Birnen.
6. Mit Naturjoghurt servieren.

Zutaten für 4 Portionen

4	kleine reife Birnen
1 EL	Butter
1/4 TL	gemahlene Vanille
1/2 TL	gemahlener Zimt
1 EL	SteviaSweet Crystal
45 g	gemahlene Mandeln

Servieren mit

100 g	Joghurt natur
-------	---------------

Nährwerte pro Portion

147	kcal
619	kJ
4.5	Protein in g
13.5	Kohlenhydrate in g
8.5	Fett in g