|  |  |
| --- | --- |
| **Ингредиенты (на 2 порции):**   * 2 грейпфрута * 2 щепотки соли * 2 щепотки чёрного острого перца * 2 чайные ложки мёда * 4 ч.л. семян подсолнечника | **Способ приготовление:**  Каждый грейпфрут разрезать на пополам и аккуратно из каждой половинки коротким ножом вырезать сегментики так, что бы на них не осталось тонкой горькой кожицы (очистить половинки грейпфрута, чтобы их можно было использовать как тарелку для подачи). Сложить в половинки вырезанные кусочки. Мёд растопить в микроволновке, полить кусочки мёдом и посыпать солью, перцем и семечками. |

