

# COMPOTE MAISON DE FIGUES A LA VANILLE

Dimanche 27 Mars 2022

*Que faire avec un paquet de figues congelées n'ayant pas beaucoup de goût ?*

**Compote maison de figues à la vanille : 6 parts et 0 sp vert bleu violet – 0 psp par part**

*-350 g de figues surgelées \* : 0 sp vert bleu violet - 0 psp*

*-2 pommes) \* : 0 sp vert bleu violet - 0 psp*

*-15 g de xylitol : 1 sp vert bleu violet - 1 psp*

*-quelques gouttes de vanille liquide*

*Décongeler les figues la veille.*

*Mettre dans une casserole à fond épais les figues et leur jus, les pommes pelées et coupées en tranches, le xylitol et faire cuire à couvert et à petit feu pendant 30 minutes. Remuer régulièrement.*

*Puis laisser tiédir et mixer le tout avec la vanille.*

*Transvaser dans un pot en verre, filmer et garder au frais.*



*Si vous avez de la chance d'avoir des figes bien sucrées, ne mettez pas de xylitol (sucre de bouleau).*

*Si vous n'avez pas de chance, prenez des pommes bien sucrées.*

*Je n'achèterai plus jamais de figes surgelées.*

*Pour le petit déjeuner : thé sans sucre (0 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ] - 0 psp [ ]) - 2 tranches de pain de mie ww (2 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ] - 2 psp [ ]) - 10 g de beurre à 41% (2 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ] - 2 psp [ ]) - 100 g de compote maison de figes à la vanille (0 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ] - 0 psp [ ]). Total : 4 sp vert bleu violet [ ] [ ] [ ] - 4 psp [ ]*

*Très bon dimanche\**

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***