

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