

COMPOTE DE FIN D'ÉTÉ

Dimanche 21 août 2022

Un dessert tout simple avec des fruits trop mûrs :

Compote de fin d'été : 0 sp vert bleu violet - 0 psp

-2 pêches : 0 sp vert bleu violet - 0 psp*

-2 nectarines : 0 sp vert bleu violet - 0 psp*

-1 petite grappe de raisin vert sans pépins : 0 sp vert bleu violet - 0 psp*

-100 g de mirabelles : 0 sp vert bleu violet - 0 psp*

-quelques gouttes d'extrait de vanille : 0 sp vert bleu violet - 0 psp

-2 cuillerées à soupe d'érythritol : 0 sp vert bleu violet - 0 psp

Peler les pêches, les nectarines et les dénoyauter. Les couper en morceaux.

Dénoyauter les mirabelles.

Égrener le raisin.

Dans une casserole à fond épais, verser les fruits avec la vanille et les cuire à tout petit feu et à couvert pendant 20 minutes.

Hors feu rajouter l'érythritol et bien mélanger.

Mixer finement et laisser refroidir.

Verser dans un pot en verre et garder au frais.



Une compote sans sucre pour le petit déjeuner, le gouter, le dessert avec un laitage.

Très bon dimanche

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés