

# 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'extract de vanille : 0 sp vert bleu violet - 0 psp*

*-2 cuillérées 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 goûter, le dessert avec un laitage.*

*Très bon dimanche*

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

***Tous droits réservés***