

COMPOTE POMME & KIWI



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 2 pommes = 200g
- 1 gros kiwi = 100g
- Eau 100mL
- Facultatif : miel 1 càc
- Quelques grains de gousse de vanille

Astuces :

- Remplacer le kiwi par la même quantité (100g) d'un autre fruit : banane, framboise, fraise, mangue, abricot, poire...
- Utiliser des fruits frais ou surgelés.
- Ajouter des épices : cannelle, cardamome, quatre épices, badiane...

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 minutes
Repos au frais : 1 heure | Pour 2 à 3 personnes

1. Peler les pommes et le kiwi et couper les fruits en morceaux.
2. Dans une casserole : faire cuire les pommes avec l'eau, les grains de vanille et le miel pendant 20 minutes sur feu moyen avec un couvercle.
3. Mixer le tout.
4. Laisser refroidir à température ambiante puis 1h au frais avant de servir.



@Recettes100faim.fr