

“CRUPOTE” POMME & ÉPICES

Une délicieuse recette de compote aux fruits de saison sans cuisson afin de conserver tous leurs nutriments, vitamines et enzymes.



Ingrédients

Pour 1 personne

- 3 pommes
- 3 cuillères à soupe de sirop d'érable
- ¼ de cuillère à café d'épices à pain d'épices
- ¼ cuillère à café de cannelle
- Le jus d'1 citron
- ½ cuillère à café d'extrait de vanille

Temps

✓ 15 minutes de préparation

Préparation

- Éplucher les pommes et les détailler en morceaux
- Les arroser du jus de citron
- Mettre tous les ingrédients dans le bol du mixeur
- Mixer jusqu'à obtenir une texture assez lisse
- Réserver au frais

Astuce

Au moment de la dégustation, vous pouvez y ajouter, selon vos goûts, des raisins secs, amandes, noisettes, brisures de biscuits...

Matériel



1 mixeur



1 presse-citron

Recette écrite par :
les carnets d'agnès

