



“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
- 1/4 de cuillère à café d'épices pour pain d'épices
- 1/4 cuillère à café de cannelle
- Le jus d'1 citron
- 1/2 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.

Matériel



1 mixeur



1 presse-citron