

Recette facile

# COMPOTE POMME POIRE

- **Énergie** : 120 kcal
- **Protéines** : 30 g
- **Lipides** : 0.5 g
- **Glucides** : 30 g

**iSIS**  
DIABÈTE

## INGRÉDIENTS

- \* 4 pommes
- \* 4 poires
- \* 1 gousse de vanille
- \* 1 cuillère à soupe de miel

## ÉTAPES

- 1** Éplucher et couper les pommes et les poires en petits morceaux.
- 2** Mettre les fruits dans une casserole avec la gousse de vanille fendue et le miel.
- 3** Faire cuire à feu doux pendant 30 minutes, en remuant de temps en temps.
- 4** Mixer ou écraser selon la consistance souhaitée.