

Recette facile

COMPOTE DE POMMES ET PRUNES MAISON AU SON D'AVOINE

- **Énergie** : 125 kcal
- **Protéines** : 6 g
- **Lipides** : 4 g
- **Glucides** : 17 g
- **IG** : modéré

iSIS
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- ✿ 3 pommes
- ✿ 3 prunes rouges
- ✿ 2 c. à soupe de son d'avoine
- ✿ 1 c. à café de cannelle
- ✿ 1 c. à café d'huile de coco (facultative, pour parfumer)

ÉTAPES

- 1 Cuire les fruits à feu doux avec un peu d'eau pendant 20 min.
- 2 Mixer ou écraser à la fourchette.
- 3 Ajouter le son d'avoine et la cannelle. Bien mélanger.