

COMPOTE POMME RHUBARBRE

Dessert fruité (équivalent à une portion de fruit), riche en potassium et calcium.

 15 minutes

 35 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de pomme Golden, pulpe et peau, crue
- 200 grammes de rhubarbe, tige, crue
- 10 grammes de gingembre, poudre
- 3 cuillères à soupe moyennes de flocon d'avoine (27 g)
- 20 grammes de sweetener, herbal extract powder from Stevia leaf

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Epluchez les pommes et coupez-les en morceaux. Epluchez les tiges de rhubarbe et coupez-les en petits tronçons. Mettez dans la casserole, versez un peu d'eau et faites cuire à feu vif tout en mélangeant. Baissez le feu, rajoutez le gingembre et le stevia et laissez compoter 20 minutes.
- 2° Versez dans le compotier et ajoutez les flocons d'avoine, ou de châtaigne. Mélangez et laissez refroidir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (164 g)	% AR
ÉNERGIE	55 kcal	90 kcal	5 %
PROTÉINES	1 g	2 g	4 %
GLUCIDES	15 g	24 g	9 %
SUCRES	8 g	12 g	14 %
LIPIDES	1 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	15 %
SODIUM	5 mg	8 mg	0 %