



CONFITURE ABRICOTS ET AMANDES

Une association abricots et amandes qui vous procure une confiture pleine de vitamines et minéraux pauvre en sucre.

 10 minutes

 30 minutes

 20 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes d'abricot, dénoyauté, cru
- 200 grammes d'amande (avec peau)
- 2 sachets de sucre vanillé (20 g)
- 150 grammes d'eau du robinet

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettre les amandes dans un robot mixeur et mixer plusieurs fois à vitesse maximale pour obtenir une poudre d'amandes.
- 2° Incorporer les abricots dénoyautés avec la poudre d'amandes et mixer à vitesse maximale.
- 3° Incorporer le sucre vanillé et l'eau. Faire chauffer tout en remuant, vitesse 3 température 110C° pendant 20 minutes.
- 4° Remplir deux bocaux avec joint d'étanchéité et retourner les bocaux, jusqu'à refroidissement complet. Conserver au réfrigérateur

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (49 g)	% AR
ÉNERGIE	28 kcal	14 kcal	1 %
PROTÉINES	5 g	3 g	5 %
GLUCIDES	10 g	5 g	2 %
SUCRES	7 g	3 g	4 %
LIPIDES	11 g	5 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	2 g	7 %
SODIUM	5 mg	2 mg	0 %