



Blandine Rabat

Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Compote pomme - coing

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 coings*
- 3 pommes*
- +/- édulcorant en poudre*

Préparation de la recette :

Pelez les coings et les pommes, puis coupez-les en quartiers.

Les mettre dans une casserole avec 6 càs d'eau, et faites cuire 20 minutes à feu moyen. Remuer régulièrement.

Une fois les fruits bien ramolis et l'eau évaporée, mixer finement.

Ajouter un peu d'édulcorant en poudre si vous le souhaitez.