



całość (4 porcje) 580 kcal
1 porcja 145 kcal

Pachnący świętami kompot z suszonych owoców

Składniki:

3 sztuki fig suszonych
2 sztuki gruszek suszonych
4 sztuki moreli suszonych
60 g śliwek suszonych (garść)
3 sztuki średnich jabłek
2 g cynamonu (kora)
2 g wanilii (laska)
20 g imbiru świeżego (korzeń) - pasek
1,5 l wody

Sposób przygotowania:

Zagotować około 1,5 litra wody. Suszone owoce drobno pokroić, jabłka obrać i pokroić w ósemki. Owoce dodać do wody wraz z przyprawami. Gotować pod przykryciem na wolnym ogniu około 45 minut. Kompot z suszonych owoców najlepiej podawać na ciepło.



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ CUKRU



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
WEGAŃSKA



POTRAWA
BEZ DROżdZY