Compote fraises/bananes

Préparation: **1**

Ingrédients
4

- 20 fraises équeutées environ (en fonction de leur taille)
- 3 bananes

- 2 c. à s. de sucre de coco maximum
- 1 pincée de vanille en poudre

1. Remplissez le vitaliseur d'1/3 d'eau. Portez-la à ébullition. Dans un saladier déposez les fraises et une banane. Cuisez environ 10 minutes. Puis écrasez le tout à la fourchette. Ajoutez deux bananes crues, écrasez et mélangez bien. Ajoutez la vanille et le sucre. Mélangez, c'est prêt!
2. (On peut y ajouter aussi quelques fraises crues (lavées) et quelques feuilles de basilic par exemple, soyons inventifs...)

idéale pour un dessert ou un petit déjeuner sur des tartines de sarrasin, par exemple.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Mon compte
Recettes
Contact
CGV
Newsletter
+33 (4) 94 01 22 61
Mon compte
Recettes
Notre histoire
Contact
CGV
Newsletter
Facebook
Pinterest
Instagram