

POIRES POCHÉES

Hibiscus Framboise



SANS
SUCRES
AJOUTES

1. Eplucher 2 grosses poires, les couper en 2 et retirer les pépins. Placer dans une casserole en couvrant d'eau. Ajouter 4 cl d'Antésite Hibiscus Framboise-Grenade, un peu de colorant alimentaire rouge en poudre, 2cl de jus de citron, ½ CC de cannelle et 1 trait d'extrait de vanille. Porter à petite ébullition pendant 30mn.

2. Retirer les poires et faire réduire le liquide de moitié avec 100g de framboises fraîches (15-20mn). Couper le feu et remettre les poires dedans, jusqu'au moment de servir le dessert.

3. Servir dans des coupelles avec le jus, quelques framboises fraîches et des copeaux de chocolat. Amis diabétiques, cette recette délicieuse contient moins de 20g de glucides simples par portion !