

KIWIS SUR COMPOTE CRUE POIRES RAISINS

Dessert facile à réaliser et particulièrement délicieux avec seulement des fruits sans sucre ajouté. Un concentré de micro-nutriments mais aussi d'anti-oxydants dans les raisins secs

100 gr raisins secs
3 poires
6 kiwis
50 cl lait amande



🕒 15 minutes
🍴 3 portions



1. Peser les raisins secs



2. Les faire tremper en les couvrant d'eau pendant une heure



3. Égoutter et verser dans le mixeur



4. Ajouter le lait d'amande qui va aider au mixage



5. On obtient une pâte qui reste dans le mixeur en attendant d'ajouter les poires



6. Éplucher les poires



7. Les couper en petits morceaux et les plonger progressivement dans le mixeur



8. Jusqu'à obtenir une purée de fruits aux raisins, que l'on verse dans un saladier



9. Éplucher et trancher les kiwis



10. Dresser la compote dans des ramequins



11. Disposer les kiwis en rosace



12. Les bouts de kiwis seront coupés en petits morceaux



13. Et ajoutés au milieu de la coupe à dessert



14. Servir très frais