

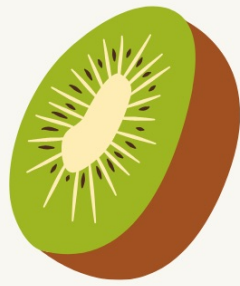
RECETTE

COMPOTE MAGIQUE ANTI-SCORBUT

Dès 8-10 mois (adaptable selon l'âge)



1 ORANGE OU
CLÉMENTINE
(BIEN MÛRE)



1 KIWI



1 POMME OU
POIRE



1 PETIT PEU
D'EAU



QUELQUES
FRAISES

1) Eplucher tous les fruits (bien enlever les pépins et les parties blanches de l'orange)

2) Couper en petits morceaux

3) Cuire la pomme/poire uniquement à la vapeur ou dans un fon d'eau (5-10 min)

4) Hors du feu, ajouter l'orange et le kiwi crus (ça c'est pour la vitamine C !)

En effet, "hors du feu" car la chaleur détruit la vitamine C et ce n'est pas ce qu'on cherche !

5) Mixer selon la texture souhaitée

BON APPETIT !

L'INTÉRÊT DE CETTE RECETTE ?

Elle est très riche en vitamine C

Elle est douce et naturellement sucrée

Sa texture est facile à adapter

Ses couleurs donnent envie

Zéro sucre ajouté, 100 % plaisir

