

CONFITURE KIWI VANILLE

équilibrée



VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 portion (30g)

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
0,2	0,1	19	78

INGRÉDIENTS : 1 pot et demi

- 500g de kiwi (environ 10 kiwis)
- 230g de sucre spécial confiture
- 2 sachets de sucre vanillé
- ½ citron
- 1 c à café d'extrait de vanille liquide ou ½ gousse de vanille

MATÉRIEL

Bol, couteaux, cuillère, planche à découper, casserole, ramequins, pot à confiture, économe, mixeur

RECETTE – FACILE

- Eplucher et couper en morceaux les kiwis
- Ajouter aux kiwis le sucre et sucre vanillé, le demi citron et la vanille, couvrir
- Laisser macérer le mélange au frigo durant 2 à 3h
- Faire bouillir le tout et laisser cuire à feu moyen durant 10/15 minutes
- Mixer le tout

2 possibilités :

1. Laisser refroidir puis le stoker au frais, à manger dans les 2 - 3 jours
2. Sinon, remplir le bocal à ras-bord lorsque la confiture est encore très chaude, fermer le pot puis le retourner et le laisser refroidir.
Se consomme dans le mois.