



całość 2300 kcal
porcja ok. 230 kcal

* Świąteczny kompot z suszu

Składniki:

20 dag suszonych śliwek
20 suszonych moreli
20 dag suszonych jabłek
20 dag suszonych gruszek
10 dag suszonych fig
5 goździków
laska cynamonu
1,5 litra wody

Sposób przygotowania:

Owoce zalać wodą, dodać cynamon i goździki. Gotować na wolnym ogniu ok. 40 minut. Po tym czasie wyjąć cynamon i goździki. W kompotierkach ułożyć po kilka owoców, zalać przedczonym kompotem.



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ CUKRU



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
WEGANSKA



POTRAWA
BEZ DROZDZY