

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Compote fraises/bananes



Imprimer



Commenter

Préparation: **1**

Ingrédients

4

- 20 fraises équeutées environ (en fonction de leur taille)
- 3 bananes

- 2 c. à s. de sucre de coco maximum
- 1 pincée de vanille en poudre

1. Remplissez le vitaliseur d'1/3 d'eau. Portez-la à ébullition. Dans un saladier déposez les fraises et une banane. Cuisez environ 10 minutes. Puis écrasez le tout à la fourchette. Ajoutez deux bananes crues, écrasez et mélangez bien. Ajoutez la vanille et le sucre. Mélangez, c'est prêt!
2. (On peut y ajouter aussi quelques fraises crues (lavées) et quelques feuilles de basilic par exemple, soyons inventifs... 🍷)

idéale pour un dessert ou un petit déjeuner sur des tartines de sarrasin, par exemple.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)