

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...

<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Recette perso adaptée au Thermomix

Compote allégée multi-ruits



Pour 5 petites compotes de 120 g environ.

Dans le bol du TM

3 bananes

2 kiwis

4 pommes (j'ai utilisé des "golden")

2 poires

Grains d'une gousse de vanille

Régler 9 min à 90° VIT 3.

A la fin de la minuterie, mixer à votre convenance.

Pas de sucre, pas de beurre...

C'est la banane qui va sucrer généreusement cette délicieuse compote.

Régalez-vous !