

# Recette cookeo diététique : compote pommes ananas



Il y a quelques semaines j'avais acheté des ananas pour éviter qu'il ne se perdent j'avais pris le soin de les couper en morceaux et de les placer au congélateur me disant qu'un jour ils serviront certainement . Et bien voilà c'est le jour je vais tout simplement concocter une compote avec 2 fruits : la pomme et l'ananas avec l'aide de mon cookeo. Cette recette va sans doute être très rapide à réaliser il n'y aura que les pommes à éplucher et suivre les instructions de l'appareil . Au final une compote sans sucres ajoutés . Pas mal pour un dessert léger ??? Non ? Une recette cookeo diététique...

**135 CALORIES 3 PP 2 SP**

## Ingrédients 4 pour cette recette cookeo diététique

500 g de pommes épluchées

300 g de morceaux d'ananas (congelés ou frais )

50 ml d' Eau

## Préparation de cette recette cookeo diététique

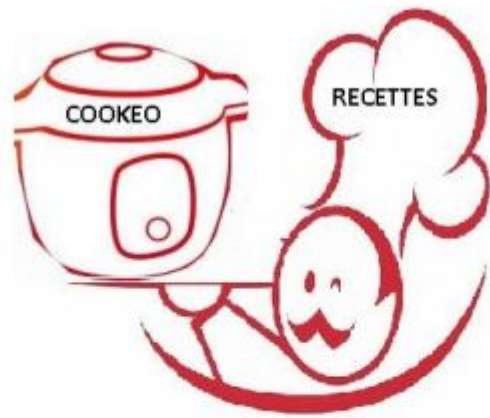
1 .Lavez et épluchez vos pommes

2 . Allumez Cookeo . Sélectionnez « **recette** » **OK** puis « **dessert** » **OK** et choisissez « **compote de fruits** »**OK** puis choisissez le **nombre de personnes** .Suivez ensuite les instructions pour **ajoutez les ingrédients** . **Ajoutez les ingrédients** puis faites **OK** . « **Souhaitez vous démarrer la cuisson** » faites **OK** pour démarrer la recette .Fermez le couvercle . Cookeo démarre la cuisson avec avant un préchauffage

3.**Arretez votre cookeo, ouvrez le couvercle** et laissez refroidir . Mixez ensuite

Allez régalez vous . Si vous avez aussi des idées de recettes cookeo gratuites n'hésitez pas à les partager .

**Recette cookeo diététique : escalopes à la tomate**



# **1000 RECETTES COOKEO**