Soupe poires sirop d’agave au cookeo

Soupe poires sirop d’agave au cookeo

200 CALORIES 3 PP 3 SP

Ingrédients

1 kg de poires coupées en morceaux

70 ml d’eau

30 ml de jus de citron

Sirop d’agave

2 yaourts nature brassés

Préparation

Epluchez et coupez les poires en morceaux .

Déposez les morceaux de poires. Versez l’eau et le jus de citron

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Pendant la cuisson des morceaux de poires préparez vos verrines ou ramequins ou verres.

Versez du sirop d’agave dans les récipients puis partagez les 2 yaourts nature brassés

Quand la cuisson est terminée ouvrez votre cookeo et laissez refroidir.

Mixez .

Versez la soupe dans les récipients . Déposez les récipients dans le frigo au moins 2 h .

soupe de poire au sirop d'agave cookeo *par*