

Suikervrije stoofpeertjes

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 1 UUR + 15 MINUTEN



4 PERSONEN



BEREIDINGSWIJZE:

Schil de peren (laat de steeltjes eraan zitten) en doe ze in een pan. Giet er zoveel water bij dat ze onder staan. Voeg alle ingrediënten toe en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur laag en laat de peertjes minimaal een uur stoven.

*Tip:
lekker in de herfst
en winter bij een ontbijt
met kwark of een
verwarmend stoofgerecht
in de avond.*

Ingrediënten:

- 300 g Gieser Wildeman stoofpeertjes
- 1 kaneelstokje
- 2 vanillestokjes, doormidden gesneden
- 1 steranijs
- 1 kruidnagel

KCAL

41

EIWITTEN

0,2 g

KOOL-
HYDRATEN

8,8 g

VETTEN

0,2 g

FASE 2A