

Suikervrije stoofpeertjes



75 minuten



4 personen



VOEDINGSWAARDE

Energie	41 Kcal
Koolhydraten	8.8 g
Eiwitten	0.2 g
Vet	0.2 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

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

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 ONTBITT MET KWARK OF EEN VERWARMEND STOOFGERECHT IN DE AVOND.