



2A

Vegetarisch

Suikervrije stoofpeertjes



Bereidingstijd
75 minuten



Porties
Voor 4 personen

Bereidingswijze

- 1 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
- 2 het geheel aan de kook. Zet het vuur laag en laat de peertjes minimaal een uur stoven.

Ingrediënten

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	41 kcal
Koolhydraten	8 g