



Ingrédients : (pour 3 à 4 pots)

- 500g de fruits frais ou surgelés épluchés (« maison » ou du commerce)
- 1 sachet d'Agar Agar

Préparation :

- Dans une casserole, mettez les fruits à cuire.
- Pendant la cuisson des fruits, diluez 1 sachet d'Agar Agar avec un peu d'eau (1 cuillère à soupe) dans un petit bol ou ramequin
- Quand les fruits sont à ébullition, ajoutez l'Agar Agar et remuez.
Laissez cuire environ 10mn
- Mettez votre préparation dans des pots à confiture
- Bien fermer les pots et les retourner
- Dès qu'ils sont refroidis, les stocker au réfrigérateur car il n'y a aucun conservateur

La teneur en glucides est équivalente à celle du fruit utilisé.

Variantes :

Faites des associations de fruits ; par exemple :

- fraise/framboise
- pomme/cassis
- Abricot /pêche
- mirabelle/abricots
- pomme/coing
- orange/clémentine.....

Ajoutez des arômes en début ou fin de cuisson selon l'ingrédient utilisé : cannelle, fleur d'oranger, amande amère....

Bonne dégustation