

CRUMBLE AUX MIRABELLES



Mise en place et préparation:
env. 15 min

500 g de mirabelles,
dénoyautées

2 c. s. de sucre

2 c. s. d'eau

1 piment rouge, épépiné,
haché finement

1 c. s. de beurre

40 g de corn-flakes

1 c. s. de sucre

1. Laisser mijoter les mirabelles avec sucre, eau et piment env. 5 min à couvert sur feu doux, répartir sur des assiettes.
2. Faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter les corn-flakes et le sucre, faire dorer en remuant env. 5 min sur feu moyen, en parsemer les mirabelles.

Suggestion: remplacer les mirabelles par des pommes, des abricots ou des pruneaux en petits quartiers.

Portion: 154kcal, lip 3g, glu 31g, pro 2g

