2A Vegetarian

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**