



Pòm ki kuit fasil

Mikwo-ond resèt

Vejetalyen - Ki pa gen anpil grès - San gliten

Engredyan

Pòsyon: 4

Tan preparasyon: 5 minit

Tan pou kwit manje: 10 minit

- 2 pòm
- 2 gwo kiyè **rezen chèch**, si ou vle
- 2 gwo kiyè **nwaye** koupe, si ou vle
- 2 gwo kiyè **sik mawon**
- 1 ti kiyè **kannèl**

Remak: Nenpòt pòm asid ap fèl byen! Varyete prefere pòm pou boulanjri gen ladan Jonatan, Granny Smith, Braeburn ak Golden Delicious.

Direksyon

1. Lave pòm yo epi koupe yo an mwatye. Retire nwayo a nan pòm yo pa kreye yon pi nan chak mwatye pòm.
2. Nan yon bòl, melanje sik mawon an ak kannèl. Si w ap itilize rezen chèch ak nwa koupe, ajoute yo nan bòl la tou.
3. Vide melanj lan nan sant chak pòm.
4. Mete pòm yo sou yon plat ki an sekirite pou mikwo ond epi kouvri ak vlope plastik oswa papye sir. Mikwo ond segondè pou 4 a 6 minit jiskaske pòm yo sansib.
5. Sèvi imedyatman.