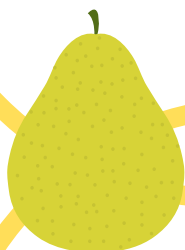




EN FONCTION DE VOS PRÉPARATIONS, VOUS POUVEZ REMPLACER LE SUCRE PAR :

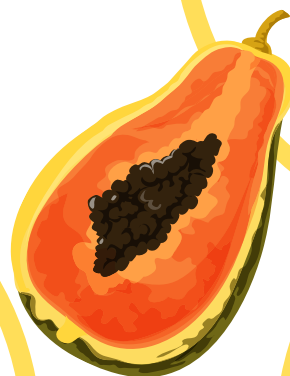
*Compote : Pomme / poire /
prune / mangue.*

*Faite maison ou industrielle,
pourvu qu'elle soit sans
sucre ajouté.*



*Légumes doux : patate
douce / potimarron...*

*Préalablement cuits et
réduits en purée.*



*Fruits secs : raisin,
pruneau, dattes
abricot.*

Entiers ou mixés.



*Fruits frais
naturellement sucrés :
Banane, fraise, cerise.
Réduits en purée.*

*Miel / Épices : Cela accentue
naturellement le côté sucré d'un
dessert. Vanille, cannelle,
gingembre notamment.*



*Jus de fruit réduit :
Réduire un jus de fruits
en le portant à ébullition
pour en faire un sirop.
Utiliser des jus sans
sucre ajouté.*

