



7 Ways to Use Applesauce

1. Substitute applesauce for oil in baking recipes using a one to one ratio (example $\frac{1}{2}$ cup of oil = $\frac{1}{2}$ cup of applesauce).
2. Stir roasted nuts into applesauce.
3. Use on waffles, pancakes or French toast, instead of syrup.
4. Eat plain as a snack or heat up on the stove and add cinnamon.
5. Spread on top of peanut butter toast, or instead of jelly on a peanut butter sandwich.
6. Frozen applesauce slush dessert: Freeze applesauce and a splash of lemon juice and place in the freezer until frozen. Scrape and serve.
7. Applesauce overnight oats: Combine $\frac{1}{2}$ cup of oats, $\frac{1}{2}$ cup of milk, $\frac{1}{2}$ cup of apple sauce, a pinch of salt and a sprinkle of cinnamon.



Tips:

- Applesauce can be used as a sweetener for plain yogurt, cottage cheese, and hot cereals like oatmeal and cream of wheat.



7 utilisations de la compote de pommes



1. Remplacez l'huile par de la compote de pommes dans les recettes de pâtisserie dans un rapport de un à un (exemple : $\frac{1}{2}$ tasse d'huile = $\frac{1}{2}$ tasse de compote de pommes).
2. Incorporez des noix grillées dans une compote de pommes.
3. À utiliser sur des gaufres, des pancakes ou du pain perdu, à la place du sirop.
4. À consommer nature en en-cas ou à réchauffer sur le feu en y ajoutant de la cannelle.
5. Tartinez sur des toasts au beurre de cacahuète ou pour remplacez une confiture.
6. Dessert glacé à la compote de pommes : Mettez au congélateur de la compote de pommes et un filet de jus de citron jusqu'à ce que le tout soit congelé. Récupérez le tout et servez.
7. Flocons d'avoine à la compote de pommes : Mélangez $\frac{1}{2}$ tasse de flocons d'avoine, $\frac{1}{2}$ tasse de lait, $\frac{1}{2}$ tasse de compote de pommes, une pincée de sel et une pincée de cannelle.

Astuces :

- La compote de pommes peut être utilisée comme édulcorant dans un yaourt nature, un fromage blanc et des céréales chaudes comme des flocons d'avoine et de la crème de blé.

