

Flavorful Fruit Compote

Servings: 6

Diet: Vegan, Vegetarian, & Gluten-Free

Ingredients

- 2 cups fresh or frozen fruit, divided
- 2 tablespoons sugar
- 1 teaspoon lemon juice
- 1 tablespoon flour or cornstarch

Instructions

STEP 1: Combine 1 cup of fruit, 2 tablespoons water, sugar and lemon juice in a small saucepan and cook over medium high heat until the mixture comes to a boil.

STEP 2: Add the rest of the fruit and lower heat to medium. Cook for another 5 to 8 minutes, stirring frequently and mashing with the back of a spoon to break up big pieces. Stir flour or cornstarch with 2 tablespoons water, and mix into the compote until thickened.

STEP 3: Remove from heat and allow to cool for a few minutes before serving.



- **Try this!** Serve over pancakes, waffles, French toast, oatmeal and plain yogurt, or on toast with any nut butter.
- **Did you know?** Berries contain dietary fiber which aids in digestion and promotes a healthy gut.
- **Nutrition Boost:** Add your favorite spices for extra flavor and phytochemicals. Cinnamon, nutmeg and ginger are all delicious additions!



Per Serving: 35 Calories | 9g Carbs | 7g Sugar | 1g Fiber | 0g Fat (0g Sat Fat) | 0g Protein | 0mg Sodium
For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

በጣዕም የበለፀገ የፍራፍሬ ኮምፖት

የገበታው መጠን:- ለ 6 ሰው የሚበቃ

አመጋገብ:- ቬጋን፣ ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ

ግብዓቶች

- 2 ኩባያ ፍሬሽ ወይም የቀዘቀዙ ፍራፍሬዎች፣ የተከፋፈሉ
- 2 የሾርባ ማንኪያ ስኳር
- 1 የሻይ ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ
- 1 የሾርባ ማንኪያ የሰንዴ ዱቄት ወይም የበቆሎ ዱቄት

የአዘገጃጀት መመሪያዎች

ደረጃ 1:- 1 ኩባያ ፍራፍሬ፣ 2 የሾርባ ማንኪያ ውሃ፣ ስኳር እና የሎሚ ጭማቂ በትንሽ ጎድጓዳ ሰሀን ውስጥ ይቀላቅሉ እና ድብልቁ እስኪፈለ ድረስ በመካከለኛ ከፍተኛ ሙቀት ያብስሉ።

ደረጃ 2:- የተቀሩትን ፍራፍሬዎች በመጨመር ሙቀቱን ወደ መካከለኛ መጠን ዝቅ ያድርጉት። ለተጨማሪ ከ 5 እስከ 8 ደቂቃዎች ያብስሉት፣ በተደጋጋሚ በማማሰል እና ትላልቅ ቁርጥራጮችን ለማፍረስ በሻይ ማንኪያ ጀርባ ይፍጩት። የሰንዴ ዱቄት ወይም የበቆሎ ዱቄቱን ከ 2 የሾርባ ማንኪያ ውሃ ጋር ይቀላቅሉት እና ኮምፖቴ እስኪወፍር ድረስ ይቀላቅሉት።

ደረጃ 3:- ከጣዱበት ላይ ያውርዱት እና ከማቅረብዎ በፊት ለጥቂት ደቂቃዎች እንዲቀዘቅዝ ያድርጉ።



- **ይህን ይዎክሩ!** ከፓንኬኮች፣ ዋፍል፣ የፍሬንች ቶስት፣ አጃ እና ንፁህ እርጎ፣ ወይም በቶስት ከማንኛውም የለውዝ ቅቤ ዓይነት ጋር ያቅርቡት።
- **ይህን ያውቁ ነበር?** የቤሪ ፍራፍሬዎች ለምግብ ልመት የሚረዳ እና ጤናማ አንጀትን የሚፈጥር የምግብ አስር ይይዛሉ።
- **የምግብ ንጥረነገር ይዘት ማበልጸጊያ:-** ለተጨማሪ ጣዕም እና ፋይቶኬሚካሎች እርስዎ የሚወዷቸው ቅመማቸውን ያክሉ። ቀረፋ፣ ገውዝ እና ዝንጅብል ሊታከሉ የሚገባ ማጣፈጫዎች ናቸው!



ለአንድ ሰው በሚቀርብ መጠን ውስጥ:- 35 ካሎሪ | 9g ካርቦት | 7g ስኳር | 1g አሰር | 0g ስብ (0g ሳቼሬትድ ስብ) | 0g ፕሮቲን | 0mg ሶዲየም
ተጨማሪ የምግብ አዘገጃጀቶች እና የአመጋገብ መረጃ ለማግኘት capitalareafoodbank.org/recipes ን ይጎብኙ።