

# 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# Flavorful Fruit Compote

Portions : 6

Régime alimentaire : végétalien, végétarien & sans gluten

## Ingrédients

- 2 tasses de fruits frais ou surgelés, séparés
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de farine ou de fécule de maïs

## Instructions

**ÉTAPE 1 :** Mélangez 1 tasse de fruits, 2 cuillères à soupe d'eau, le sucre et le jus de citron dans une petite casserole et faites cuire à feu moyen-élevé jusqu'à ce que le mélange arrive à ébullition.

**ÉTAPE 2 :** Ajoutez le reste des fruits et baissez le feu à température moyenne. Faites cuire pendant encore 5 à 8 minutes, en remuant fréquemment et en écrasant avec le dos d'une cuillère pour briser les gros morceaux. Mélangez la farine ou la fécule de maïs avec 2 cuillères à soupe d'eau et incorporez à la compote jusqu'à ce qu'elle épaississe.

**ÉTAPE 3 :** Retirez du feu et laissez refroidir quelques minutes avant de servir.



- **Essayez ça !** Servez sur des crêpes, des gaufres, du pain perdu, des flocons d'avoine et du yaourt nature, ou sur des toasts avec un beurre de noix.
- **Le saviez-vous ?** Les baies contiennent des fibres alimentaires qui facilitent la digestion et favorisent la santé de l'intestin.
- **Boost nutritionnel :** Ajoutez vos épices préférées pour plus de saveur et de phytochimie. La cannelle, la muscade et le gingembre constituent des additions très intéressantes !



Par portion : 35 calories | 9 g de glucides | 7 g de sucre | 1 g de fibres | 0 g de lipides (0 g de graisses saturées)  
| 0 g de protéines | 0 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur [capitalareafoodbank.org/recipes](https://capitalareafoodbank.org/recipes)