

Birnenkompott mit Vanille

Birnenkompott mit Vanille

Für ca. 4 Portionen:

500 g Birnen
250 ml Wasser
1 TL Vanillepulver
2 EL Zucker
2 EL Zitronensaft

Birnenkompott mit Vanille

Birnenkompott zur Stärkung Deines Organsystems Lunge

Für ein leckeres, warmes Frühstück kannst Du 4 EL Haferflocken mit ca. 100 ml heißem Wasser übergießen und quellen lassen. Dann gibst Du 2-3 EL des wunderbaren Birnenkompottes dazu.

Die Birnen befeuchten Dein Organsystem Lunge und eignen sich hervorragend in der kalten Jahreszeit, um Dich zu stärken.



Lass es Dir schmecken und genieße den Start in den Tag!



Die Birnen schälen und in kleine Stücke schneiden. Dann mit Wasser, Vanille und Zucker aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend den Zitronensaft dazugeben und alles in saubere, luftdichte Gefäße abfüllen. Wenn Du möchtest, kannst Du das Kompott danach noch für ca. 20 Minuten bei 100 Grad in den Ofen stellen, dann hält es sich besser.