



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



APPEL-PERENCHUTNEY



Ingrediënten (voor 1 confituurpotje):

- 1 appel
- 1 peer
- 2 cm gember
- 1 sjalot
- 2 el rozijnen
- 100 g bruine suiker zoetstof, zoetkracht 1:1
- 100 ml sherryazijn



Diëtistenpraktijk
De Snekens

Wendie Pluymers
Kinderdiëtiste - Sportdiëtiste



Bereidingswijze:

- Schil de appel en snij deze in kleine blokjes.
- Schil de peer en snij deze eveneens in kleine blokjes.
- Rasp de gember.
- Pel de sjalot en snij deze fijn.
- Doe de gesnipperde ui, de rozijnen, de geraspte gember en de zoetstof in een kookpot en meng alles goed onder mekaar.
- Voeg de blokjes appel en peer toe en overgiet met de sherryazijn.
- Laat het geheel 20 minuten stoven op een zacht vuur onder voortdurend omroeren, tot het geheel indikt en haal dan van het vuur.
- Dien op als bijgerechtje of dip bij een kaasschotel.
- Smakelijk!