

Brochettes de fruits

■ facile
□ moyen
□ difficile

Mise en place et préparation: env. 25 min.

4 abricots
2 pêches
2 petites pommes
1 c. à soupe de jus de citron



1. Partager les abricots, enlever le noyau. Partager les pêches, enlever le noyau, partager encore une fois les pêches. Partager les pommes, enlever le cœur. Badigeonner les pommes avec du jus de citron.

Transport: à couvert et au frais (p. ex. dans un sac réfrigérant).



4 bâtons fins taillés en pointe (d'env. 7 mm d'épaisseur)



2. Partager les fruits en 4 portions égales. Enfiler alternativement chaque portion sur un bâton.



Cuisson: env. 10 min sur des braises moyennes, tourner les bâtons de temps à autre.



env. 3 c. à soupe de chocolat en poudre



3. Saupoudrer les fruits chauds de chocolat en poudre.



Astuce: ne pas utiliser de chocolat en poudre. Env. 2 min avant la fin de la cuisson, saupoudrer les brochettes d'un peu de sucre.

Astuce pour les grillades: au lieu de bâtons taillés en pointe, utiliser 4 piques en bois. Griller: pendant env. 10 min sur des braises moyennes. Retourner régulièrement les brochettes de fruits.

Par personne: lipides 1 g, protéines 1 g, glucides 18 g, 368 kJ (88 kcal)

