STOOFPEREN

Wat heb je nodig voor 10 porties?

2 kilo Gieser Wilderman peren
1 liter Cassis Light of zero
2 eetlepels kaneel
1 eetlepel vanille extract

Zo maak je het

1. Schil de peren en snijd ze in 4 parten en verwijder het klokhuis.
2. Doe de partjes in een grote pan met deksel en schenk er 1 liter cassis light bij. Doe daar ook een kaneel en vanille extract bij.
3. Laat dit ongeveer 2 uur sudderen op laag tot middelhoog vuur. De stoof-peertjes zijn klaar als ze helemaal zacht zijn.

Eet smakelijk!

Tip: Je kan de stoofperen het beste bewaren door glazen potjes met een metalen deksel 10 minuten te koken zodat deze steriel zijn. De deksel moet ook gekookt worden. Vervolgens doe je de nog hete stoofperen in de gloeiendhete potjes samen met het vocht van de peertjes. Zet de potjes op de deksel, dus op zijn kop en laat ze afkoelen. Na 10 minuten kan je de potjes omdraaien, als het goed is hoor je een plop geluid. Nu zuigt de deksel vacuüm en zijn de stoofperen langer houdbaar. Bewaar ze na afkoelen in de koelkast. Ze zijn, als ze goed ingemaakt zijn, maanden houdbaar.

Voedingswaarde per portie

Energie	110 kcal
Eiwit	1,0 gram
Koolhydraten	25,6 gram
Vet	0,6 gram
Vezels	4,0 gram
Zout	0 gram