

Winterkompott

– Pankreasdiät –

2 Pfd. säuerliche Äpfel
3-4 Saftapfelsinen
1 Ananas
1 EL Rosinen
5 getrocknete Aprikosen
0,05 l Portwein
½ Vanillestange
½ Zimtstange
Süßstoff

Äpfel entkernen und in Stücke schneiden, Apfelsinen schälen und in Spalten teilen, Ananas schälen und grob hacken, Aprikosen in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten aufkochen und auf kleiner Hitze weiterköcheln, bis die Äpfel zerfallen; immer wieder mal umrühren.