

Zwetschgenkompott

– Pankreasdiät –

4 Pfd. Zwetschgen
1 Apfel
1 Pfirsich
0,1 l trockener Sekt
1 Zimtstange
1 Vanillestange
Süßstoff

Früchte entkernen, Apfel und Pfirsich in kleine Würfel schneiden, mit allen anderen Zutaten einige Minuten gut durchkochen.