

## ΑΧΛΑΔΙΑ ΠΟΣΕ



### ΥΛΙΚΑ

- 4 μεγάλα ώριμα αχλάδια
- 2 φλ. κρασί ροζέ
- 1/3 φλ. καστανή ζάχαρη
- 4 κ.σ. μέλι
- 1 λοβό βανίλιας
- 1 ξυλάκι κανέλλας
- 4 γαρίφαλα

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζετε τη φλούδα από τα αχλάδια και κόβετε ελαφρώς τη βάση για να στέκονται όρθια.

Βάζετε τα αχλάδια όρθια σε μια κατσαρόλα, προσθέτετε το κρασί, τη βανίλια, την κανέλα και το γαρίφαλο. Με το που φτάνει στο σημείο βρασμού, μειώνετε τη θερμοκρασία στο μισό. Κλείνετε με καπάκι την κατσαρόλα και βράζετε για 10 -15 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν τα φρούτα.

Βγάζετε τα αχλάδια με προσοχή και τα τοποθετείτε σε μια πιατέλα. Προσθέτετε στο υγρό που έχει μείνει στην κατσαρόλα το μέλι και τη ζάχαρη και αφήνετε λίγο να βράσει και να πάρει τη μορφή σιροπιού. Με το σιρόπι περιχύνετε τα αχλάδια. Τα σερβίρετε ζεστά.

<b>Διατροφική Ανάλυση (ανά αχλάδι)</b>	
<b>Θερμίδες</b>	234 Kcal
<b>Πρωτεΐνη</b>	1g
<b>Υδατάνθρακες</b>	47g
<b>Φυτικές ίνες</b>	4 g