

CHIA-MARMELADE

MIT CHIA-SAMEN AUS ÖSTERREICH

ZUTATEN

500 g Früchte nach Wahl
50-70 g Zucker oder
Birkenzucker
1 EL Zitronensaft
4 EL Chiasamen aus
Österreich

ZUBEREITUNG

Früchte waschen, klein schneiden und in einen Topf geben. Zucker hinzugeben und 5 bis 10 Minuten auf mittlerer Stufe kochen lassen, bis alles zerfallen ist. Früchte ev. mit einem Pürierstab fein mixen. Chiasamen zugeben und weitere 10 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit zwei Marmeladegläser abkochen. Marmelade bis zum Rand einfüllen, Glas fest verschließen und erkalten lassen.

Tipp:

Die Marmelade sollte im Kühlschrank gelagert werden und hält max. 3 Wochen. Nach dem Öffnen sollte die Marmelade innerhalb einer Woche aufgegessen werden.

Die Chia-Marmelade kann als Brotaufstrich verwendet oder in ein Naturjoghurt eingerührt werden.



25 Minuten



zuckerreduziert, ballaststoffreich

