
CHIAMARMELADE

schnell gemacht und zuckerfrei
Lecker auf Brot oder Brötchen aber auch im Müsli oder Joghurt



Zutaten

3 EL Chiasamen
300g Himbeeren (TK geht auch)
oder andere Lieblingsbeeren

nach Geschmack:

1 EL Zucker oder Honig oder
Stevia oder Xucker

Arbeitszeit: 5 Minuten

Quellzeit: mind. 2 Stunden
oder über Nacht.

Zubereitung

- 1** Beeren pürieren und in das Fruchtmus die Chiasamen einrühren.
Tiefkühlfrüchte vorher auftauen lassen).
Achte darauf, dass sich keine Klümpchen bilden.
- 2** Mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit die Chiasamen gut quellen können.
- 3** Nach Belieben mit Zucker oder einer Alternative abschmecken.
- 4** In ein Glas abfüllen. Im Kühlschrank haltbar für 3-4 Tage.

