
Heidelbeer-Chia-Marmelade



PORTIONEN

250 g



DAUER

10 Min. (+ 1 Std.
oder 1 Nacht)



SCHWIERIGKEIT

Leicht

ZUTATEN

15 g Chia-Samen
2-3 EL flüssiger Honig
250 g Heidelbeeren
(oder andere Früchte)



BESCHREIBUNG

Eine Marmelade, von der man mit Lust und Laune essen kann, da sie keinen raffinierten Zucker enthält und darum auch richtig fruchtig schmeckt. Die Chiasamen dicken die Marmelade nicht nur ein, sondern gelten auch als Superfood und geben ihr somit zusätzliche wertvolle Inhaltsstoffe. Mit etwas Mandelmus aufs Brot – ein voller Genuß!

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten mit einem Stabmixer cremig mixen.
2. Einige Stunden kühl stellen, anschließend servieren.