



Himbeer-Chia-Marmelade

Ergibt: 1 Glas Marmelade, ca. 220 g

Zutaten:

200 g Himbeeren

2 EL Chiasamen

2 EL Ahornsirup, Honig oder Agavendicksaft (optional)

Zubereitung:

1. Frische Himbeeren waschen und trocknen lassen, TK-Himbeeren auftauen lassen.
2. Die Himbeeren pürieren und nach Geschmack Süße einrühren (ich nehme Ahornsirup). Dann die Chiasamen einrühren – gut verrühren, damit keine Klümpchen entstehen.
3. Die Marmelade in ein Glas geben, verschließen und ein paar Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen, damit die Chiasamen quellen können und die Marmelade andicken.
4. Sollte die Marmelade nach dem Kühlvorgang noch zu flüssig sein, einfach noch etwas mehr Chiasamen einrühren und nochmals quellen lassen.

Tipp: Als „Marmeladen-Eiswürfel“ eingefroren ist die Marmelade gut haltbar. Ansonsten hält sie sich im Kühlschrank 2-3 Tage.

Auch durch einmaliges Aufkochen der Beeren wird sie etwas haltbarer, dann sollten die Chiasamen erst eingerührt werden, wenn die Beeren wieder abgekühlt sind.