



DELICIOUS

Chia-Marmelade



Zutaten:

350 g Blau- oder Himbeeren (frisch oder TK)
(auch Kirschen ohne Kern oder Brombeeren
sind als Marmelade sehr lecker)

3 EL Ahornsirup

2 EL Chiasamen

Zubereitung:

Beeren zusammen mit dem Ahornsirup in
einem Topf bei mittlerer Hitze 10 Minuten
köcheln lassen.

Mit der Gabel fein zerdrücken.

Chiasamen hinzugeben und bei niedriger Hitze
15 Minuten quellen lassen.

Abkühlen lassen und genießen!



Glutenfrei, zuckerfrei, vegan und ohne Soja!

