

CHIA-ERDBEERMARMELADE

Zutaten:

- 500 g Erdbeeren
- 3-4 EL Chiasamen
- 3-4 EL Ahornsirup (nach Geschmack)
- 1 TL Zitronensaft

Geräte:

- Topf oder kleine Pfanne
- Pürierstab
- Kochlöffel

Zubereitung:

1. Erdbeeren vorbereiten:

- Die Erdbeeren waschen und in kleine Stücke schneiden (wenn sie gefroren sind, einfach direkt verwenden).
- In einem Topf die Erdbeeren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen und mit einem Pürierstab pürieren, bis eine homogene Masse entsteht.

2. Erdbeermasse kochen:

- Die pürierten Erdbeeren für ca. 5-10 Minuten köcheln lassen, bis sie etwas eingedickt sind.
- Den Ahornsirup und Zitronensaft hinzufügen und gut verrühren.

3. Chia-Samen einrühren:

- Die Chiasamen in die noch heiße Erdbeermasse einrühren.
- Gut umrühren und dann die Marmelade vom Herd nehmen.