FRÜHSTÜCK

ERDBEERMARMELADE OHNE ZUCKER

20 Minuten | 2 Gläser | einfach | pro Portion (30ml = 2 EL) 23 kcal

ZUTATEN

- 500 g Erdbeeren
- 2 EL Kokosblütenzucker
- 4 EL Chia Samen
- Vanilleextrakt

ZUBEREITUNG

Zunächst kochst du die Marmeladengläser aus. Die Erdbeeren wäschst du, entfernst den Strunk und viertelst sie.

Die Erdbeeren gibst du mit etwas Wasser, dem Kokosblütenzucker und der Vanille in einen Topf und lässt alles unter ständigem Rühren aufkochen. Nach etwa 5 Minuten nimmst du den Topf vom Herd und rührst die Chia-Samen in das Mus ein. Lass alles ca. 15 Minuten quellen und fülle die Marmelade dann heiß in die vorbereiteten Gläser. Fest verschließen, auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.

Im Kühlschrank gelagert hält sich die Marmelade ohne Zucker etwa 1 Woche.

Sie passt wunderbar auf eine Scheibe Vollkornbrot mit körnigem Frischkäse.

NÄHRWERTE

Sportevе®
PURE LADY FITNESS