Himbeer-Chia-Marmelade



Zutaten:

- 300 g Himbeeren
- 2-3 EL Wasser
- 5 EL Chiasamen

Gewürze:

Nach Geschmack Vanille oder Zimt

1 Glas Marmelade

10 Minuten

Zubereitung:

1. Himbeeren in einem Topf mit etwas Wasser aufkochen lassen.
2. Herd ausschalten, Chiasamen hinzugeben und quellen lassen.

Rezeptvariation:

Anstelle der Himbeeren kann fast jedes andere Obst genutzt werden.

Tipps:

Kostengünstiges TK-Obst funktioniert hier besonders gut.

Wer eine feine Konsistenz möchte, kann die Marmelade nach dem Hinzufügen der Chiasamen pürieren oder die Himbeermasse durch ein Sieb streichen und mit Flohsamenschalen anstelle von Chiasamen binden.

Dieses Rezept und weitere Informationen findet ihr hier!

Himbeer-Chia-Marmelade



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	**244,5 kcal**
Fett *davon gesättigte Fettsäuren*	**10,8 g** *0,7 g*
Kohlenhydrate *davon Zucker*	**15,1 g** *14,5 g*
Protein	**10,5 g**
Ballaststoffe	**26,1 g**