

Chia Marmelade

Zutaten für 2 kleine Gläser:

- 200 g Himbeeren
- 2 EL [Chiasamen](#)
- 2 EL Erythrit



Arbeitszeit:	ca. 15 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 5 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 20 Minuten
Ruhezeit:	30 Minuten

Zubereitung:

1. Gib die Himbeeren in einen Topf und erwärme sie. Püriere sie und streiche sie durch ein Sieb, in dem die Kerne hängen bleiben. Das nennt man passieren.
2. Koche die Himbeeren auf, füge Erythrit hinzu und lasse sie 5 Minuten köcheln.
3. Rühre die Chiasamen ein und lasse sie 30 Minuten ohne Hitze quellen. Püriere die Chia-Marmelade dann nochmal.
4. Fülle die Himbeer-Chia-Marmelade in saubere Gläser.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

