Confiture de mûres aux graines de chia

Temps de préparation

30 min à 1h

Difficulté

Facile

Ingrediënten

500 grammes de mûres
2 cuillères à soupe de miel
1 1⁄2 cuillères à soupe de graines de chia

Bereidingswijze

1. **Lavez les mûres et coupez-les en morceaux. Congelez les mûres pendant quelques heures. De cette manière, elles dégorgeront plus facilement et se désintégreront sans effort.**
2. **Placez les mûres dans une casserole avec une cuillère à soupe de miel et amenez le tout doucement à ébullition. Écrasez ensuite les mûres à l'aide d'une fourchette.**
3. **Laissez mijoter à feu très doux pendant 8 minutes.**
4. **Goûtez et ajoutez éventuellement le reste du miel.**
5. **Ajoutez les graines de chia et laissez encore mijoter 2 minutes. Remuez continuellement.**
6. **Versez le tout dans un bocal en verre et laissez refroidir pendant 30 minutes. Réservez le bocal au réfrigérateur jusqu’à ce que la confiture soit totalement refroidie. Placez seulement alors un couvercle sur le récipient.**
7. **Cette confiture peut être conservée 10 jours au réfrigérateur.**
8. **ASTUCE : ajoutez éventuellement une cuillère à soupe de jus de citron frais en même temps que les graines de chia.**