



Confiture de fruits rouges aux graines de chia

Temps de préparation

< 30 min

Difficulté

Facile



Ingrediënten

500 grammes de fruit (une mélange de fraises, de groseilles, de cerises et de framboises)

1 gousse de vanille (fendue et égrenée)

3 cuillères à soupe de graines de chia

3 cuillères à soupe de sirop d'agave

Bereidingswijze

- 1.** Coupez tous les fruits (dénoyautés) en morceaux et versez-les dans un poêlon. Ajoutez un fond d'eau et portez à ébullition.
- 2.** Remuez jusqu'à ce que les fruits se désagrègent et ajoutez la vanille (la gousse fendue et les graines), les graines de chia et le sirop d'agave. Continuez à remuer, puis laissez reposer pendant un quart d'heure. Remuez de temps en temps.
- 3.** Retirez la gousse de vanille.
- 4.** Versez la confiture dans des bocaux en verre propres et laissez refroidir. Conservez au réfrigérateur.