

Rezept

Chia-Himbeer-Konfitüre – zuckerfrei

Ein Rezept von Chia-Himbeer-Konfitüre – zuckerfrei, am 28.06.2026

Zutaten

100 g Himbeeren (ersatzweise aufgetaute TK-Himbeeren)

1 EL Chia-Samen

Außerdem

1 Einmachglas (100 ml)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal, 5 g F, 4 g EW, 6 g KH

Zubereitung

1. Die Himbeeren verlesen und nur falls nötig abbrausen und trocken tupfen. Die Beeren in einen hohen Rühr-becher geben und mit dem Pürierstab fein zerkleinern.

2. Chia-Samen unter das Himbeerpüree rühren und die Mischung abgedeckt 30 Min. im Kühlschrank quellen lassen. Dann die Konfitüre noch einmal pürieren.

3. Die Chia-Himbeer-Konfitüre in das gründlich gereinigte Glas füllen und gut verschließen. Im Kühlschrank hält sich die Konfitüre 2-3 Tage.