

Rezept

Zuckerfreie Chia-Erdbeer-Konfitüre

Ein Rezept von Zuckerfreie Chia-Erdbeer-Konfitüre, am 28.06.2026

Zutaten

100 g Erdbeeren (ersatzweise aufgetaute TK-Erdbeeren)

1 EL Chia-Samen

1 Msp. gemahlene Vanille (ersatzweise gemahlene Tonkabohne)

Außerdem

1 Eiswürfelform

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 10 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 10 kcal, 1 g KH

Zubereitung

1. Die Erdbeeren verlesen und putzen, abbrausen und trocken tupfen. Die Beeren in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Chia-Samen und die Vanille unterrühren. Die Mischung abgedeckt ca. 30 Min. im Kühlschrank quellen lassen, dann noch einmal pürieren.
2. Die Chia-Erdbeer-Konfitüre in die Eiswürfelform füllen und mindestens 4 Std. tiefkühlen. Dann bei Bedarf die benötigte Menge an Konfitüre-Portionen aus der Form lösen und auftauen lassen.