



Μαρμελάδα φράουλα γεμάτη πρωτεΐνη, χωρίς ζάχαρη, με chia

Μερίδες: 5-6 Χρόνος προετοιμασίας: 5 λεπτά Χρόνος μαγειρέματος: 20 λεπτά,
Χρόνος αναμονής: 2 ώρες

Φυλάσσουμε στο ψυγείο για 2 εβδομάδες.

Υλικά:

500 γρ. φράουλες

80 γρ. σιρόπι αγαύης ή μέλι

ξύσμα από ½ λεμόνι

½ κ.σ. λεμόνι

2 κ.σ. σπόροι chia

Εκτέλεση:

- 1) Πλένουμε πολύ καλά τις φράουλες και τις κόβουμε σε μεσαία κομμάτια.
- 2) Σε ένα μικρό κατσαρολάκι ρίχνουμε τις φράουλες, το σιρόπι αγαύης, τον χυμό & το ξύσμα λεμονιού και αφήνουμε να σιγοβράσουν για 20 λεπτά ή μέχρι να λιώσουν.
- 3) Προσθέτουμε τους σπόρους chia, ανακατεύουμε, αποσύρουμε από την φωτιά και αφήνουμε στην άκρη να κρυώσει λίγο και να δέσει. Πολτοποιούμε με ένα ραβδομπλέντερ μέχρι να έχουμε ένα ομοιόμορφο μείγμα.
- 4) Μεταφέρουμε τη μαρμελάδα σε ένα αποστειρωμένο βάζο και αποθηκεύουμε στο ψυγείο.