

## Chia Marmelade

### Zutaten für 2 kleine Gläser

- 200 g Himbeeren
- 2 EL [Chiasamen](#)
- 2 EL Erythrit



<b>Arbeitszeit:</b>	ca. 15 Minuten
<b>Kochzeit/Backzeit:</b>	ca. 5 Minuten
<b>Gesamtzeit aktiv:</b>	ca. 20 Minuten
<b>Ruhezeit:</b>	30 Minuten

### Zubereitung:

1. Gib die Himbeeren in einen Topf und erwärme sie. Püriere sie und streiche sie durch ein Sieb, in dem die Kerne hängen bleiben. Das nennt man passieren.
2. Koche die Himbeeren auf, füge Erythrit hinzu und lasse sie 5 Minuten köcheln.
3. Rühre die Chiasamen ein und lasse sie 30 Minuten ohne Hitze quellen. Püriere die Chia-Marmelade dann nochmal.
4. Fülle die Himbeer-Chia-Marmelade in saubere Gläser.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

