

Chia-Konfitüre aus dem Thermomix



© Chia-Konfitüre - Rezepte mit Herz



10 Min.



leicht



8 Portionen

Mit nur drei Zutaten zum leckeren Brotaufstrich. Ein schnelle und leckere Alternative zu Marmelade, die ganz ohne Einkochen und Gelierzucker auskommt. Passt super aufs Brötchen, aber auch auf Waffeln, Pfannkuchen und als Topping auf Quark und Joghurt ist es ein leckeres, gesundes Topping.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	1	reife Mango
<input type="checkbox"/>	1	Zitrone
<input type="checkbox"/>	20 g	Chiasamen

Zubereitung

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden. 210 g Fruchtfleisch in den Mixtopf einwiegen. Zitrone auspressen. Saft und Chia-Samen in den Mixtopf geben und 20 Sek./Stufe 5 pürieren.

Haltbarkeit: ca. 3 Tage im Kühlschrank

Chia-Samen quellen in der Masse auf. So wird die Konfitüre nach etwas Wartezeit streichfähig.

Nährwertangaben

Pro Portion: ca. 30 kcal - 1 g E - 1 g F - 5 g KH