

# Confiture aux graines de chia

"confiture" sans sucre raffiné

Temps de préparation  
10 min

Temps de cuisson  
5 min



5 de 45 évaluations

Type de plat: Dessert, Goûter, Petit déjeuner Pour: 1 pot

Auteur: cuisinerigbas.com

## Ingrédients

- 250 g de mélange de fruits rouges (congelés) (alternatives dans les notes)
- 1 à 2 c. à soupe de sirop d'agave en fonction de l'acidité des fruits (alternatives dans les notes)
- 2 c. à soupe de graines de chia

## Préparation

1. Dans une casserole, faire cuire 5 minutes les fruits rouges jusqu'à ce qu'ils forment une purée juteuse.
2. Si vous souhaitez obtenir une texture plus fine vous pouvez mixer les fruits au robot.
3. Ajoutez le sucrant de votre choix, les graines de chia et mélangez bien.
4. Remettez la préparation à cuire et portez à ébullition. Prolongez alors la cuisson d'une minute.
5. Transférez la préparation obtenue dans un pot en verre.
6. Laissez refroidir complètement puis placez au frigo au minimum 2 heures avant de pouvoir l'utiliser.

7. Cette "confiture" se conserve 1 semaine maximum dans un pot hermétique au frigo.

## Notes

### ?? Variantes

→ Remplacez le sirop d'agave par (au choix):

1 ou 2 cuillères à soupe de xylitol

1 ou 2 cuillères à soupe de sucre de coco

1 ou 2 cuillères à soupe de miel d'acacia

→ Remplacez les fruits rouges par d'autres fruits juteux (au choix) :

250 g de myrtilles/fraises/mûres

250 g d'abricots

250 g de pêches

250 g de rhubarbes

ou faire des mélanges : oranges/kiwis — rhubarbes/fraises — fraises/figues