

JOHANNISBEERAUFSTRICH MIT CHIASAMEN



Unser selbstgemachter Aufstrich mit Johannisbeeren und Chiasamen ist nicht nur einfach und schnell gemacht, sondern kommt auch ganz ohne Gelierzucker aus!



Schwierigkeitsgrad
Mittel



Arbeitszeit
30 Minuten



Anlass
Frühstück



Zutaten für 2 Gläser:

- 400 g Johannisbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
- 4 EL biozentrale Agavensirup
- 2 Päckchen biozentrale Vanillezucker
- 6 EL biozentrale Chiasamen

Zubereitung

1. Die Johannisbeeren pürieren. Wenn euch die kleinen Körnchen stören, könnt ihr das Püree anschließend passieren.
2. Das Johannisbeerpüree in einen Topf geben und den Agavensirup und Vanillezucker hinzufügen.
3. Alles bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen und ca. 10 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
4. Chiasamen in den Topf geben, unterrühren und bei kleiner Hitze nochmal 2 – 3 Minuten weiter köcheln.
5. Die noch heiße Masse in die sauberen Marmeladengläser füllen, direkt verschließen und auf den Kopf stellen.
6. Nach etwa 3 – 4 Stunden sind die Chiasamen aufgequollen, sodass der Aufstrich seine cremige Konsistenz erreicht hat.

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!

www.biozentrale.de

Seite 1 / 1