

# Confituur met chiazaad



## Ingrediënten voor 1 potje:

- 200 g (diepvries) rode vruchten
- 2 eetlepels zoetstof (of honing)
- 2 eetlepels water
- 2 eetlepels chiazaad
- 1 kleine koffielepel vanille-extract



## Bereidingswijze

- Doe de vruchten samen met de zoetstof en het water in een (steel)pannetje en breng dit op een middelmatig vuurtje aan de kook. Roer regelmatig om en laat het mengsel zo'n 5 minuten op een laag vuurtje sudderen.
- Roer hier de chiazaadjes door en laat nog 5 minuten verder pruttelen. Roer regelmatig!
- Pureer de vruchten (met een pureestamper of een vork óf met een staafmixer wanneer je echt geen stukjes in de confituur wil).
- Haal van het vuur en voeg het vanille-extract toe.
- Doe het mengsel in een confituurpotje en laat het een uurtje afkoelen alvorens je het in de koelkast plaatst.
- Je kan de confituur tot één week bewaren in de koelkast.

## Tips

- Chiazaad zorgt niet alleen voor de dikke substantie van je confituur (chiazaad absorbeert water), het is ook heel gezond. Het is immers een uitstekende bron van omega 3-vetzuren, vezels én antioxidanten.
- Afhankelijk van je smaakvoorkeuren, kunnen ook extra smaakmakers toegevoegd worden. Probeer bijvoorbeeld eens ½ appelsien toe te voegen aan je confituurmengsel óf een scheutje granaatappelsap i.p.v. water.