



## Confiture de mûres aux graines de chia



 Sans lactose

 Sans gluten

### INGRÉDIENTS

Pour 450 g

- 500 g de mûres
- 2 c. à s. d'édulcorant à base de stevia en poudre (+ ½ c. à s. si besoin)
- 1,5 c. à s. de graines de chia
- Quelques zestes très fins de citron vert
- Quelques gouttes de jus de citron vert au choix



\* par rapport  
à une version sucrée

### PRÉPARATION

1. Faire chauffer les mûres dans une casserole à feu doux pour les faire ramollir (10 à 15 minutes à couvert).
2. Couper le feu, ajouter 2 c. à s. de stevia en poudre.
3. Écraser les mûres à la fourchette et laisser un peu refroidir.
4. Ajouter les graines de chia et les zestes de citron vert, bien mélanger.
5. Au besoin, ajouter encore ½ c. à s. de stevia et quelques gouttes de jus de citron.
6. Verser dans un pot à confiture, refermer et réserver au réfrigérateur quelques heures avant de consommer.

Les graines de chia vont gonfler et absorber une partie du jus, permettant ainsi à la confiture de prendre. Cette confiture se conserve une dizaine de jours au frigo.

Tip: Servir avec une tranche de pain complet aux graines, tartiné de ricotta. Ajouter quelques cuillères à café de cette confiture avant de déguster !

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS VALIDÉES SUR LES ÉDULCORANTS EN LIGNE:

www. **EDULCORANTS** .eu