

Confiture aux framboises sans cuisson



Voici une recette rapide et facile pour une confiture maison qui n'a rien à envier à ceux du commerce ! Fraîche, savoureuse et riche en fibres, cette confiture complétera à merveille vos matins !

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 30

Lipides 1

Glucides 5

Fibres 2

Protéines 1

Sodium 0

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de framboises fraîches
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de chia
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel (ou sirop d'érable)
- 7.5 ml (½ c. à soupe) d'extrait de vanille
- Zeste de citron, facultatif

Préparation

1. Dans un bol, déposer tous les ingrédients et écraser avec une fourchette pour former une purée.
2. Transférer dans des pots Mason et garder au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Notes

Se conserve 3-4 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec