

Confiture framboises et chia sans cuisson



Découvrez notre délicieuse recette de confiture framboises et chia sans cuisson. Préparée en un clin d'œil, cette confiture saine et gourmande associe les bienfaits des graines de chia aux saveurs acidulées des framboises. Un régal à tartiner sans modération !

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Portions 10
Nutrition Facts (per serving)
Calories 18
Lipides 10
Glucides 3
Fibres 1
Protéines 0
Sodium 0

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de framboises fraîches ou congelées
- 15 ml (1 c. à table) d'eau
- 15 ml (1 c. à table) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à table) de graines de chia
- 15 ml (1 c. à table) de jus de citron

Préparation

1. À l'aide d'un robot, réduire en purée les framboises avec l'eau.
2. Mettre dans un petit bol et ajouter le sirop d'érable, les grains de chia, le jus de citron et la cardamom. Bien mélanger le tout et laisser reposer 15 minutes.

Notes

Se conserve 1 semaine au réfrigérateur. Vous pouvez en garder une petite quantité au frigo et congeler le reste dans des petits cubes glaçons, comme ça vous pourrez en sortir un à la fois.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux