




Dżem truskawkowy z nasion Chia

 Agnieszka Strużyna

Polecane na: [desery](#), [przetwory](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

Truskawki - 15 szt.

Nasiona Chia - 4 łyżka

Miód - 1 łyżka

Dodatkowe info:

Miód można zastąpić syropem klonowym - wtedy dżem będzie wegański.

Dzienne spożycie nasion chia na osobę to 3 łyżeczki dziennie.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Truskawki (mogą być mrożone) rozgniatamy widelcem w miseczce. Jeśli są z zamrażarki musimy trochę poczekać, by dało się je rozdrobnić. Masa nie musi być idealnie zgnieciona - mogą zostać kawałeczki truskawek.

KROK 2: Do rozgniecionych truskawek dodajemy miód. Jeśli nasz miód nie jest lejący, lub z powodu zimnych truskawek nie chce się połączyć z owocami, wszystko wlewamy na małą patelnię, lub do małego garnka i dosłownie 30 sekund podgrzewamy mieszając, aż do rozpuszczenia miodu. Gdy składniki się połączą zlewamy wszystko z powrotem do miseczki.

KROK 3: Do połączonych składników dodajemy nasiona chia. Najwygodniej jest dodawać je po łyżeczce, zamieszać, dodać kolejną itd.

KROK 4: Gdy nasiona, owoce i miód będą już wymieszane zlewamy wszystko do słoiczka, zakręcamy i wstawiamy do lodówki, najlepiej na noc (ale już po dwóch godzinach nasiona powinny napęcznieć).

Dzięki właściwościom nasion otrzymamy pyszny i zdrowy dżemik w bardzo krótkim czasie.