Słodki deser truskawkowy bez cukru

Barbara Strużyna

Polecane na: **desery**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

60 min

1 porcja

Składniki:

truskawki świeże - 500 g
miód - 1 - 2 łyżka
chia - szałwia hiszpańska - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Truskawki pozbawiamy szypułek. Wrzucamy do garnka, zalewamy wodą, tak aby je przykryć i gotujemy na małym ogniu. Co jakiś czas mieszamy i rozgniatamy truskawki. Przestajemy gotować gdy mamy odparowaną wodę i dość gęsty dżem. Studzimy i dodajemy miód i nasiona chia i energicznie mieszamy. Przekładamy do słoiczka i wkładamy do lodówki. Zjadamy w ciągu kilku dni łyżeczką ze słoiczka, jako polewę lub na kanapce.
Smacznego!