Blåbærsyltetøy med chiafrø

Ingredienser



♥ 400 g blåbær (gjerne frosne)
♥ 2 ss agavesirup (se tips)
♥ 2 ss chiafrø

Fremgangsmåte

La blåbærene tine og ha både bær og blåbærsaften fra de tinte bærene i en liten kjele. Tilsett agavesirup og chiafrø. Kok opp blandingen og la den småkoke under omrøring i 2-3 minutter.

Hell syltetøyet i en skål eller på et syltetøyglass og avkjøl. Sett i kjøleskapet over natten, så får du fin tykkelse på syltetøyet dagen etter.

Tips

♥ Hvis du ønsker rawfood-syltetøy, kan du droppe å koke syltetøyet. I stedet kan du kjøre de tinte blåbærene sammen i en blender så du får en fin mos. Rør inn agavesirup og chiafrø og hell syltetøyet på et glass som du setter i kjøleskapet til dagen etter. Vips har du et deilig syltetøy.

♥ Agavesirup er en kjempegod plantebasert sirup. Du kan gjerne bruke annen søtning hvis du foretrekker det, enten det er vanlig sukker eller sukkererstatning. Bruker du vanlig sukker, passer det med 2-3 ss brunt sukker.

♥ Blåbærsyltetøyet holder seg godt i kjøleskapet i flere dager. Det kan også fryses.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/blabaersyltetoy-med-chiafro