



## ERDBEER-CHIA-MARMELADE

### ZUTATEN

**250 g** Erdbeeren

**2 EL** Chia Samen

**1/2** Vanilleschote

### ZUBEREITUNG

Die Erdbeeren waschen, der Stiel muss nicht unbedingt entfernt werden. Nun mit einem Pürierstab oder Mixer die Beeren zu einer flüssigen, leicht cremigen Masse verarbeiten. Das ganze füllt ihr in eine Schüssel, in die ihr ebenfalls das

Mark der halben Vanilleschote und die Chia Samen gebt. Nun alles miteinander vermengen und unterrühren, und im Kühlschrank für mindestens 1-2 Stunden stehen lassen. Fertig ist eure gesunde roh-vegane Marmelade, die auch noch süß schmeckt, obwohl sie nicht gesüßt wurde. Die Chia Samen sorgen dafür, dass man die Marmelade gut auf das Brot oder die Brötchen schmieren kann, indem sie Flüssigkeit entziehen und die Marmelade so streichfähiger machen.

