



Bramenconfituur met chiazaden



 Lactosevrij

 Glutenvrij

INGREDIËNTEN

Voor 450 g

- 500 g bramen
- 2 el. zoetstof op basis stevia in poedervorm (+ ½ el. naar smaak)
- 1,5 el. chiazaden
- Een beetje zeste van limoen, fijngesneden
- Enkele druppels limoen, naar smaak

✓ 21 kcal
-12.5g
suiker*

PER PORTIE (2 tl.)

* t.o.v. een
gesuikerde versie

BEREIDING

1. Verwarm de bramen in een afgedekte pan op laag vuur om ze zacht te maken (10 tot 15 minuten).
2. Zet het vuur uit en voeg 2 eetlepels stevia in poedervorm toe.
3. Pureer de bramen met een vork en laat iets afkoelen.
4. Voeg de chiazaden en limoenschil toe en meng goed.
5. Voeg indien nodig nog een ½ el stevia en een paar druppels limoensap toe, naar smaak.
6. Giet het mengsel in een potje, sluit het en zet het een paar uur in de koelkast. Laat het volledig afkoelen voor gebruik.

De chiazaden zullen opzwellen en een deel van het sap absorberen, waardoor de confituur kan stollen. In de koelkast is deze confituur 10 dagen houdbaar.

Tip: Serveer het met een sneetje volkorenbrood, besmeerd met ricotta. Voeg een paar koffielepels van deze bramenconfituur toe en smullen maar!

VOOR ALLE GEVALIDEERDE INFORMATIE OVER ZOETSTOFFEN, SURF NAAR:

www. **ZOETSTOFFEN** .eu