

Džem od malina i chia semenki



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **20 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **250 g** malina
- **3 kašike** fruktoze
- **3 kašike** chia semenki
- **malolimunovog** soka

Priprema

U šerpu staviti maline, iscediti malo limuna i dodati dve kašike fruktoze ili meda. Kuvati dok se voće ne raspadne, a zatim ga ostaviti sa strane da se ohladi. Tek kad se voće dobro ohladilo možete dodati chia semenke. Ja sam na dve šoljice voća stavila 3 kašike semenki i ispala je lepa gustina (kao kod domaćeg džema). Ukoliko je redak, dodajte još koju kašiku chia semenki i sve lepo promešajte. Nakon sat vremena od prilike već možete uživati u zdravoj varijanti džema od malina. Prijatno!

Savet

Umesto malina možete koristiti bilo koje drugo voće. Džem može stajati oko 10ak dana ako ne stavite konzervans. Mi više volimo da jedemo svež, kod nas ne preživi više od nedelju dana. ;)