

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 voce ne raspadne, a zatim ga ostaviti sa strane da se ohladji. Tek kad se voce dobro ohladilo možete dodati chia semenke. Ja sam na dve šoljice voca stavila 3 kašike semenki i ispala je lepa gustina (kao kod domaceg džema). Ukoliko je redak, dodajte još koju kašiku chia semenki i sve lepo promešajte. Nakon sat vremena od prilike vec 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. ;)