



Naturothèque

Accompagnement et ressources en naturopathie

Confiture sans sucre aux petits fruits



4 PORTIONS



15 MIN
+ 2 H

SANS SUCRE
RAFFINÉ
RICHE EN FIBRES



INGRÉDIENTS

- ½ tasse de petits fruits (congelés ou frais)
- ½ tasse d'eau
- 1 c. à thé de psyllium en poudre
- 1c. à table de graines de chia
- 1 à 2 c. à thé de sirop d'érable (ou autre sucrant de votre choix)
- un peu de jus de citron

DIRECTIONS

1. Faites chauffer les fruits et l'eau dans une casserole à feu moyen pendant 5 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien compotés. (mixez au mélangeur si vous préférez une texture lisse.)
2. Retirez du feu et ajoutez le sirop d'érable, le citron, les graines de chia, et le psyllium puis mélangez soigneusement.
3. Laissez reposer 10-15 minutes.
4. Versez dans un pot en verre propre.
5. Réfrigérez au moins 2 h pour que la texture prenne bien, et c'est prêt !

TRUCS ET ASTUCES

VARIANTE : FRAISE / BASILIC : AJOUTEZ QUELQUES FEUILLES DE BASILIC FINEMENT CISELÉES JUSTE APRÈS CUISSON.

Produit vedette

