

# Weihnachtliche Chia-Marmelade



## ZUTATEN:

- 300 g Kirschen/Pflaumen/TK Beeren
- 3 EL Orangensaft
- Ein Schuss Rum-Aroma
- Weihnachtsgewürze (Zimt, Kardamom, Nelken, Muskatnuss, Piment)
- 3 EL Chia-Samen

## SCHRITTE:

- 1) Das Obst entkernen, TK-Obst auftauen lassen
- 2) Das Obst in einem kleinen Topf mit etwas Wasser/ Saft aufkochen
- 3) Das weich gewordene Obst im Topf pürieren (wenn ihr kleine Stückchen in eurer Marmelade haben wollt, püriert ihr das Obst etwas kürzer)
- 4) Orangensaft zu dem Früchtepüree geben und nochmal aufkochen lassen
- 5) Währenddessen mit dem Rum-Aroma und den Weihnachts-Gewürzen abschmecken
- 6) Das Früchtepüree in ein heiß ausgewaschenes Einmachglas füllen und abkühlen lassen
- 7) Die Chia-Samen unter das kalte Früchtepüree rühren und über Nacht im Kühlschrank eindicken lassen
- 8) Marmelade im Quark/Joghurt oder auf dem



## ZUBEREITUNGS-TIPPS:

- Die Chia-Samen erst in das Früchtepüree geben, wenn es vollständig abgekühlt ist: Die Samen enthalten wertvolle Aminosäuren, welche sehr hitzeempfindlich sind
- Wer Kirschen verwendet: Kirschen aus dem Glas sind immer gezuckert, nehmt hier besser die TK-Variante ohne Zuckerzusatz

**Unser  
Club.de**

