

CRUFITURE



Cette recette pleine de peps permet de profiter au maximum des vitamines et minéraux des fruits grâce à l'absence de cuisson. Les graines de chia permettent de créer un gel naturel qui donnera sa texture à la confiture sans avoir besoin de la cuisson et du sucre pour gélifier les fruits. Elle apportent aussi des protéines végétale et des omega 3. Sans cuisson, elle se conserve peu de temps. Garder au frigo et préparer en petite quantité.

 5 minutes

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de fruits rouges, crus (framboises, fraises, groseilles, cassis)
- 20 grammes de chia, graine, séchée

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Ecraser les fruits rouges à la fourchette ou au presse purée mécanique.
- 2° Ajouter les graines de chia et mélanger.
- 3° Placer au réfrigérateur 1 nuit pour faire gonfler les graines.
- 4° Bien mélanger pour homogénéiser la texture.
- 5° Déguster !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	–	–
PROTÉINES	2 g	5 %
GLUCIDES	8 g	3 %
SUCRES	7 g	8 %
LIPIDES	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g	28 %
SODIUM	4 mg	0 %