

**CONFITURE AUX GRAINES DE CHIA** 33 cuillères à café**INGRÉDIENTS**

- 300 grammes de framboise, surgelée, crue
- 20 grammes de chia, graine, séchée
- 10 grammes de miel

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Cuire à feu doux les fruits afin d'obtenir une compotée ( environ 1h à 2h )
- 2° Ajoutez le miel et les graines de chia
- 3° Laissez refroidir, les graines de chia vont gonfler donnant une texture gélatineuse similaire à une confiture classique
- 4° Cette préparation se conserve une semaine au frais

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR CUILLÈRE À CAFÉ (10 g)	% AR
ÉNERGIE	—	—	—
PROTÉINES	2 g	0 g	0 %
GLUCIDES	9 g	1 g	0 %
SUCRES	8 g	1 g	1 %
LIPIDES	3 g	0 g	0 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	8 g	1 g	3 %
SODIUM	3 mg	0 mg	0 %