




## CRUFITURE



Les confitures sont longues à préparer, très riches en sucre raffiné et pauvres en vitamines. C'est pourquoi les remplacer par des crufitures va révolutionner votre quotidien ! Rapides à préparer, les confitures crues sont déclinables à l'infini, les fruits conservent ici toutes leurs propriétés et au goût, vous n'y verrez pas trop de différence. Le seul inconvénient, c'est qu'elles ne se conservent pas longtemps.

-  10 minutes
-  35 minutes
-  10 portions

## INGRÉDIENTS

- 250 grammes de fraises, crues ou autres fruits rouges, ou un mélange
- 30 grammes de graines de chia
- 30 grammes de sucre ou du sirop d'érable ou ne pas mettre du sucre du tout

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Rincer les fruits. Les écraser à l'aide d'une fourchette, ou bien les réduire en compote dans un blender ou dans un robot multifonction. Verser la préparation dans un saladier. Ajouter ensuite les graines de chia et le sirop d'érable.
- 2° Bien mélanger la préparation à l'aide d'une fourchette et laisser reposer une dizaine de minutes, remuer à nouveau puis laisser reposer 20 minutes de plus afin que les graines de chia gonflent et rendent la crufiture plus compacte. Servir sur des tranches de pain beurrées avec du beurre végétal, en accompagnement d'un porridge ou d'un yaourt végétal.
- 3° Cette crufiture se conserve 2 à 3 jours au frais. Elle peut aussi être préparée avec d'autres fruits juteux : ananas, pêches, abricots, kiwis, brugnon ou mangue et agrémentée d'épices en poudre (cannelle, gingembre, cardamome).

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (31 g)	% AR
ÉNERGIE	113 kcal	35 kcal	2 %
LIPIDES	3 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	6 mg	2 mg	0 %
GLUCIDES	15 g	5 g	2 %
SUCRES	14 g	4 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	2 g	8 %
PROTÉINES	2 g	1 g	—