



Braambessenconfituur met chiazaadjes



Bereidingstijd

30 min tot 1u



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

500 gram braambessen
2 eetlepels honing
1 1/2 eetlepels chiazaadjes

Bereidingswijze

- 1.** Was de braambessen en snij ze in kwartjes. Bevries de braambessen gedurende enkele uren. Op deze manier zullen ze meer vocht afgeven en makkelijker uit elkaar vallen.
- 2.** Doe de braambessen in een pot met 1 eetlepel honing en breng zachtjes aan de kook. Plet de braambessen intussen met een vork.
- 3.** Laat 8 minuten heel zachtjes pruttelen.
- 4.** Proef en voeg eventueel de rest van de honing toe.
- 5.** Voeg de chiazaadjes toe en laat nog 2 minuten pruttelen. Blijf voortdurend roeren.
- 6.** Giet in een glazen bokaal en laat 30 minuten afkoelen. Zet dan in de koelkast tot de confituur volledig koud is. Doe er dan pas een deksel op.
- 7.** Deze confituur is tien dagen houdbaar in de koelkast.
- 8.** TIP: voeg eventueel samen met de chiazaadjes een eetlepel vers citroensap toe.