Rychlý malinový džem s chia semínky

Časová náročnost: 40 minut

Seznam přísad

asi 1 hrnek	čerstvé maliny
2 lžíce	chia semínka
1/2 ks	šťáva z citronu
2 až 4 lžíce	tekutý med



Postup přípravy

Čerstvé maliny omyjeme a rozmačkámevidličkou na kaši. Přisypeme chia semínka, přidáme citronovou šťávu s tekutým medem a vše důkladně promícháme. Vzniklou směs přendáme do skleničky a vložíme na zhruba 30 minut nabobtnat do ledničky (můžeme v této době jednou či dvakrát promíchat). Chia semínka za tuto dobu absorbují všechny tekutiny a vytvoří perfektní gel (želatinu) a tudíž i samotný džem. Tento rychle hotový a především zdravý malinový džem pak mažeme na chléb s máslem či na palačinky, výborný je ale také například s bílým jogurtem nebo s vanilkovou zmrzlinou. Protože nepřidáváme žádný konzervant, doporučujeme džem uchovávat v ledničce a zkonzumovat do několika dní.

Poznámka: *My jsme tento džem dělali z malin, ale místo malin můžete použít i další ovoce – například jahody, borůvky, ostružiny, rybíz, meruňky, nektarinky, broskve, mango či kiwi.*