

Chiajam van blauwe bessen & frambozen

Ingrediënten

- 500 g diepvriesfruit (mix van blauwe bessen en frambozen)
- 2–3 el chiazaad (2 el voor een zachtere jam, 3 el voor een stevigere)
- ½–1 tl vanillepoeder
- Optioneel: 1–3 el honing, ahornsiroop of een andere zoetstof als je de jam zoeter wilt

Bereiding

1. Doe het diepvriesfruit in een steelpan.
2. Breng het rustig aan de kook en laat 5–8 minuten zacht pruttelen, tot het fruit helemaal ontdooid is en wat vocht heeft losgelaten.
3. Prak het fruit eventueel grof met een vork of aardappelstamper als je minder hele vruchten wilt.
4. Haal de pan van het vuur en roer het vanillepoeder erdoor.
5. Voeg het chiazaad toe en roer goed, zodat het gelijkmatig verdeeld is.
6. Laat de jam 10–15 minuten staan. Roer na ongeveer 5 minuten nog een keer door om klontjes te voorkomen.
7. Is de jam nog te dun? Voeg dan nog ½–1 el chiazaad toe en laat opnieuw 10 minuten staan.
8. Laat volledig afkoelen en bewaar in een schone glazen pot in de koelkast.

Bewaren

- **Koelkast:** 5–7 dagen.
- **Vriezer:** tot ongeveer 3 maanden.

Lekker op yoghurt, havermout, pannenkoeken of op een boterham. De jam dikt in de koelkast nog iets verder in.

Per 100 g jam, zonder zoetstof.

- ± 62 kcal
- 1,5 g eiwit
- 8,4 g koolhydraten
- 3,8 g vezels
- 2,2 g vet

