Bringebærsyltetøy med chiafrø

Ingredienser



♥ 400 g bringebær
♥ 3 ss brunt sukker (se tips)
♥ 2 ss chiafrø

Fremgangsmåte

Mos bringebærene med brunt sukker i en liten kjele. Bruker du frosne bringebær, er det bare å ha dem rett i kjelen med sukkeret. Bærene vil avgi væske etter hvert som de varmes opp.

Varm opp blandingen til den når kokepunktet og la den småkoke i 1-2 minutter. Tilsett chiafrø og la blandingen småkoke i ca. 5 minutter til.

Ta kjelen av platen og avkjøl syltetøyet først i romtemperatur. Ha det så over på et glass eller en serveringsskål og sett i kjøleskapet over natten.

Chiafrøene vil da ha svelt opp slik at syltetøyet har tyknet, og syltetøyet er klar til servering.

Tips

♥ Syltetøyet kan oppbevares et par dager i kjøleskapet. Det kan også fryses.

♥ Chiafrø fås kjøpt i helsekostforretninger og i noen velassorterte matvarebutikker.

♥ Både friske og frosne bringebær kan brukes.

♥ Smak deg frem med hensyn til mengden brunt sukker. Jeg synes 3 ss ble perfekt til 400 gram bringebær. Hvis du vil, kan du også tilsette litt vaniljepulver eller frø fra en halv vaniljestang.

♥ Se også **Blåbærsyltetøy med chiafrø** og **Dronningsyltetøy med chiafrø**.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/bringebaersyltetoy-med-chiafro