Dronningsyltetøy med chiafrø



Ingredienser

♥ 200 g bringebær (friske eller frosne)
♥ 200 g blåbær (friske eller frosne)
♥ 3 ss brunt sukker (se tips)
♥ 2 ss chiafrø

Fremgangsmåte

Finn frem bringebær og blåbær. Ha bærene i en kjele. Tilsett brunt sukker (eller annen søtning) og mos bærene lett sammen med sukkeret slik at du får ut noe saft fra bærene (bruk en potetstamper eller lignende).

(Bruker du frosne bær, kan du har dem rett i en kjele sammen med sukkeret, men la dem da gjerne stå slik en halvtime og tine litt før du setter på varmen slik at bærene safter seg og du får litt væske i bunnen av kjelen.)

Varm opp blandingen på middels varme mens du rører 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 velassorterte matvarebutikker.

♥ Både friske og frosne bringebær og blåbær kan brukes.

♥ Smak deg frem med hensyn til mengden brunt sukker. Jeg synes 3 ss blir perfekt til 400 gram bær. Du kan alternativt bruke 2 ss agavesirup eller lønnesirup. Hvis du vil, kan du også tilsette litt vaniljepulver eller frø fra en halv vaniljestang.

♥ Syltetøyet er godt på alt fra **Havregrøt** til **Havrevafler** og **Grove pannekaker** osv. Jeg serverte syltetøyet på **Grove proteinlapper med cottage cheese**.

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

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