

Benodigdheden

250 gr blauwe bessen

1 bio citroen

2 el chiazaad

optioneel: honing of ahorn-/agavesiroop
1 gesteriliseerd glazen potje met inhoud
van minimaal 250 ml.

Tijd

10 minuten

BLAUWE BES

Chiajam met blauwe bessen en een vleugje citroen

Aan de slag

Stap 1: Meng de blauwe bessen met 1 el citroensap in een pan. Verwarm en breng aan de kook. Laat circa 5 minuten pruttelen tot de bessen gaan knappen.

Stap 2: Roer de chiazaadjes erdoor en laat nog 2 minuten pruttelen terwijl je constant rustig roert. Proef in deze fase ook even en voeg eventueel nog wat honing of ahornsiroop toe als je de chiajam iets zoeter wilt maken.

Stap 3: Zet het vuur uit, rasp nog wat citroenschil (van ½ citroen) erover, roer door en laat afkoelen tot lauw.

Stap 4: Schep over in een gesteriliseerd glazen jampotje, dek af en bewaar in de koelkast. Als je iedere keer met een schone lepel uit de pot schept, kun je hier weken mee doen.

