

# Sund marmelade

Opskrift til 1 lille marmeladeglas

Denne marmelade er lavet på hindbær, blåbær og chiafrø. Den er virkelig nem at lave, ganske sund og så smager den bare super godt.

Forberedelsestid

5 min

Tilberedelsestid

1 time (skal trække)

Samlet tid

1 times tid

## Ingredienser

- 1 dl frosne blåbær
- 1 dl frosne hindbær
- 1 dl vand
- 1 spsk. agavesirup
- 3 spsk. chiafrø
- evt. lidt citronskal og/ eller saft

## Sådan gør du

1. Kom bær, vand og sirup i en gryde og giv det et hurtigt opkog
2. Kom det i et marmeladeglas sammen med chifrø og rør rundt
3. Lad det køle af og stil det derefter i køleskabet