

Heidelbeer Marmelade



Einfaches Rezept



Für ca. 1 Glas



Zubereitungszeit
10 Minuten
+10-15 Minuten
Quellzeit



Haltbarkeit: 1-2
Wochen im
Kühlschrank

ZUTATEN

- 300g TK Wildheidelbeeren, aufgetaut oder frisch
- 2 EL Chiasamen
- 1 EL Yaconsirup oder nach Wahl (z.B. Honig,...)
- Optional: Prise Zimt

ZUBEREITUNG

- 1 Die Heidelbeeren in einem kleinen Topf leicht erhitzen, bis sie Saft lassen und weich werden.
- 2 Vom Herd nehmen, Chiasamen einrühren und 10-15 Minuten quellen lassen, bis die Mischung etwas abgekühlt ist und marmeladige Konsistenz entsteht.
- 3 Yaconsirup (oder Süße nach Wahl) und optional eine Prise Zimt unterrühren.
- 4 In ein sauberes abgekochtes Glas umfüllen und im Kühlschrank lagern.



ALEXANDRAS TIPP

Für eine besondere Note kannst du auch etwas Zitronensaft, Vanille oder geriebene Zitronenschale hinzufügen.
Statt mit Wildheidelbeeren kannst du das Rezept auch mit anderen Beeren oder Früchten ausprobieren. Die Marmelade passt gut zu Joghurt und Porridge oder als Brotaufstrich.



Körper & Balance
ALEXANDRA HEIDEL