

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Confettura veloce di fragole ai semi di chia

DOSI PER: 1 pezzi DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 10 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile



Se cerchi un modo genuino e rapidissimo per arricchire la tua colazione, la **confettura veloce di fragole ai semi di chia** è la soluzione che fa per te. A differenza delle marmellate tradizionali che richiedono lunghe cotture e grandi quantità di zucchero, questa versione sfrutta il potere addensante naturale dei semi di chia. Otterrai **una consistenza perfetta** in meno di un quarto d'ora, mantenendo intatto il sapore fresco del frutto. Puoi utilizzarla come variante rapida alla classica confettura di fragole con il Bimby. Questa conserva è anche la base ideale per farcire una fragrante crostata di fragole o per arricchire un porridge overnight con kefir

. Ricorda che la sicurezza in cucina viene prima di tutto: consulta sempre la nostra [guida sterilizzazione vasetti marmellate](#) per evitare rischi.

INGREDIENTI PER LA CONFETTURA VELOCE DI FRAGOLE AI SEMI DI CHIA

FRAGOLE FRESCHE già pulite - 250 gr

SEMI DI CHIA circa 20 g - 1 cucchiaio da tavola

SCIROPPO D'ACERO o miele - 1 cucchiaio da tavola

SUCCO DI LIMONE 1 cucchiaio da tè

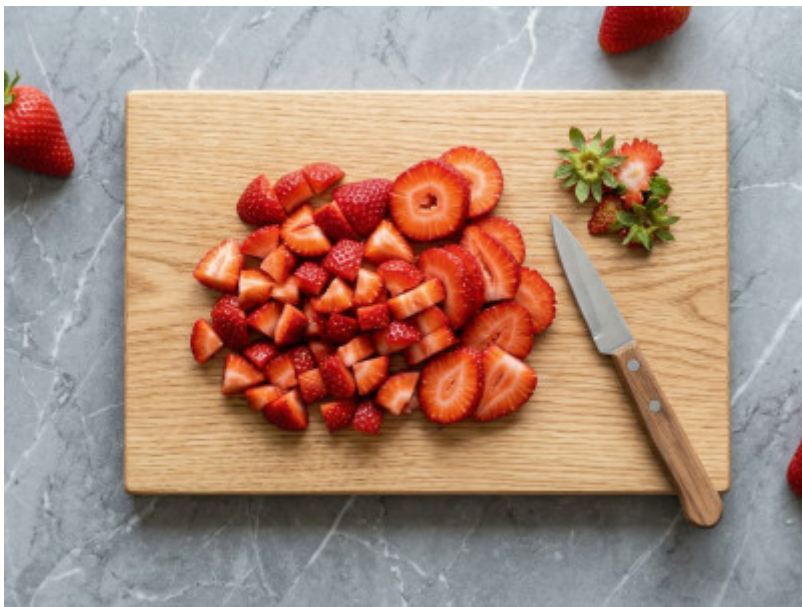
COME PREPARARLA

1 Prepara la frutta: Taglia le fragole già pulite a pezzetti piccoli su un tagliere.

Inizia la cottura: Versa le fragole in un pentolino antiaderente con lo sciroppo d'acero (o miele) e il succo di limone.

Appassisci le fragole: Cuoci a fiamma medio-bassa per circa 8-10 minuti. Durante il riscaldamento, schiaccia la frutta con una forchetta per creare una purea grossolana.

Unisci i semi di chia: Spegni il fuoco e aggiungi i semi di chia, mescolando bene per distribuirli uniformemente nel succo caldo.





2 Lascia riposare: Fai intiepidire nel pentolino per 10 minuti, poi trasferisci il composto nel vasetto di vetro.

Addensa in frigo: Chiudi il barattolo e riponilo in frigorifero. I semi assorbiranno la parte liquida creando una gelatina naturale; la consistenza sarà perfetta dopo circa un'ora.





IDEE ALTERNATIVE

Versione Vegana: Utilizza esclusivamente lo sciroppo d'acero per dolcificare il composto.

Senza zuccheri aggiunti: Se le fragole sono molto mature, ometti lo sciroppo d'acero per una versione 100% frutta.

Idea WOW: Aggiungi un pizzico di vaniglia in polvere o della scorza di lime grattugiata durante la cottura per un aroma più sofisticato.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per la riuscita sicura: È fondamentale schiacciare bene le fragole con la forchetta durante la cottura; il succo rilasciato è necessario affinché i semi di chia possano attivarsi e gelificare correttamente.

Lo sfizio in più: Servi la confettura su una fetta di pane integrale tostato con un velo di formaggio spalmabile o ricotta fresca.

L'idea per i bambini: Questa confettura è perfetta per dolcificare in modo naturale lo yogurt bianco della merenda senza ricorrere a prodotti industriali carichi di zuccheri.

Idea antispreco: Utilizza le fragole che sono diventate troppo mature o leggermente ammaccate per essere mangiate intere; una volta cotte saranno deliziose.

COME PUOI CONSERVARE LA CONFETTURA VELOCE DI FRAGOLE AI

A causa del basso contenuto di zuccheri, questa preparazione deve essere tenuta sempre in frigorifero e consumata entro 4 o 5 giorni al massimo.

SEMI DI CHIA