

# Marmellata senza cottura ai frutti rossi

Ti capita mai di avere comprato troppe fragole perché non vuoi rinunciare al loro sapore intenso e non riesci a mangiarle tutte? A me capita spesso e uso questa ricetta molto furba (oltre a quella dei mini gelatini) per non mandarle a male e non perdere quel magico momento tra aprile e maggio in cui le posso gustare in tutto il loro sapore. Una marmellata leggera e veloce da preparare, senza cottura e con pochissimi zuccheri, in questo modo posso gustare tutte le proprietà e il sapore delle fragole fresche a partire dalla colazione

TEMPO DI PREPARAZIONE  
10"

TEMPO DI RIPOSO  
1 ora

## INGREDIENTI

PER UN BARATTOLO DA 250 ml

500 g di fragole  
50 g di semi di chia  
1 cucchiaino di sciroppo di Agave  
succo di un limone

## SUGGERIMENTO INVERNALE

Se te ne innamorerai come è successo a me, perché non farla anche in inverno a partire da frutti rossi frullati?

## CURIOSITÀ E SALUTE

I semi di chia (si pronuncia cia) sono i piccolissimi semi della salvia ispanica, sono molto ricchi di calcio, vitamina C e omega 3 e per questo molto utili per la salute dell'intestino, del sistema nervoso e del cuore. Le loro mucillagini sono ampiamente utilizzate nella cucina vegetale come addensante, esattamente come in questa ricetta

## CUCINIAMO!

### PASSO 1

Lava le fragole e mondale delle foglie. Tagliale a pezzetti e mettile in una ciotola capiente con l'aggiunta del succo filtrato di un limone

### PASSO 2

Aggiungi lo sciroppo d'Agave e frulla tutto con un frullatore a immersione. Quando avrai ottenuto una crema liscia aggiungi i semi di chia e mescola per inglobarli nella crema. Trasferisci il composto in un vaso con chiusura ermetica e lascia riposare in frigorifero per almeno un'ora in modo che il composto si addensi e si crei la consistenza di una marmellata

### PASSO 3

Gusta la tua marmellata su una fetta di pane per una colazione carica di vitamine e zuccheri "buoni"

Buon appetito!