

Holl jarðarberjasulta Ártúnsskóla

400 gr. jarðarber, frosin eða fersk

2 – 3 msk vatn

1 msk chiafræ (til að þykkja), má mauka þau ef þið viljið ekki hafa þau heil.

Örlítill sítróna (þá endist sultan lengur, má sleppa)

1-2 msk sætuefni eftir smekk, t.d. hlynsíróp, stevía, hunang eða annað.

Jarðarber og vatn sett í pott við lágan hita. Þegar jarðarberin eru farin að linast þá er gott að nota kartöflustappara eða töfrasprota til að mauka. Þegar maukið er tilbúið, þá bætir þú saman við sítrónusafa og sætu og hrærir vel saman.

Ef sultan er þunn þá má hita hana lengur þannig að vatnið minnki. En einnig er hægt að setja meira af chiafræjum úti í til að þykkja.

Sett í sóttþreinsaðar krukkur og látið kólna. Geymist allt að viku í ísskáp. Má frysta.

Til dæmist gott að nota í smoothie, á vöflur og í jógúrt.

