

Crufiture à la fraise



Préparation : 10 minutes

Cette recette peut être réalisée avec d'autres fruits (abricots, framboises, myrtilles, pêches, ...)

Ingrédients :

- 250g de fraises
- 3-4cs de graines de chia (selon la consistance voulue. Plus vous en mettez, plus la crufiture sera rigide)
- Facultatif : sucre, sucre vanillé, vanille, cannelle, ...

Préparation :

1. Ecrasez ou mixer les fraises. Personnellement, je mixe les 3/4 des fraises et j'écrase le reste à la fourchette afin d'avoir quelques morceaux de fruits
2. Ajoutez les graines de chia et le sucre ou les épices que vous avez envie de mettre dans votre crufiture
3. Mélanger votre préparation, versez-la dans un pot, fermer-le et placer le au réfrigérateur pour 1 à 2h minimum avant la dégustation.

Conseil : vous pouvez ajouter le jus d'un ½ citron pour augmenter le temps de conservation de votre crufiture.