

4-7



1. Wat heb je nodig?

- 500 g diepvriesfruit
- 2 el chiazaad
- 100 ml water
- 1 el honing
- Steelpan
- Zeef
- Lepel
- Weegschaal
- Houten spatel
- Hittebestendige kom
- Goed afsluitbare potjes
- Labelstickers (optioneel)

2. Voorbereiding

- Kies welk diepvriesfruit je wilt gebruiken.
- Weeg het diepvriesfruit af (ongeveer 500 g).

3. Aan de slag

1. Doe het fruit in de steelpan. Voeg het water en de honing toe.
2. Zet de kookplaat op middelhoge stand en laat het fruit +/- 10 minuten pruttelen (af en toe roeren).
3. Giet nu het fruit in een zeef boven een hittebestendige kom. Druk met de bolle kant van een lepel het fruit door de zeef.
4. Giet het gezeefde fruitmengsel terug in de steelpan en voeg het chiazaad toe.
5. Laat het mengsel 3 minuten op laag vuur staan.
6. Giet nu de fruitspread in potjes.
7. Draai de deksel op het potje en zet het potje tijdens het afkoelen op zijn kop. Zo wordt het vacuüm verpakt en blijft de spread nog 28 dagen houdbaar in de koelkast.

