

Crufiture aux fraises

par Cecilecooks



Réalisation : 10 minutes
Repos : minimum 2 heures et plus
Cuisson : aucune
Quantité : 1 bol de taille moyenne

Ingrédients

150 gr de fraises lavées et équeutées
25 gr de miel d'acacia
25 gr de graines de chia

Procédé

- 1 - Mixer les fraises avec le miel d'acacia au mixeur plongeant, au blender ou au robot coupe **OU** pour une **crufiture** avec des petits morceaux écraser les fraises (plutôt que de les mixer).
- 2 - Ajouter les graines de chia et bien mélanger pour les répartir dans toutes les fraises mixées. Réserver au réfrigérateur au moins 2 heures ou une nuit.
- 3 - Conserver la crufiture - jusqu'à une semaine - dans un récipient fermé au réfrigérateur.



Coup de fouet

- en fonction du taux de sucre, de l'acidité des fraises et de vos goûts personnels, il est souhaitable d'adapter la quantité de sucre. Vous pouvez remplacer le miel d'acacia par du sirop d'agave ou un sucre au goût assez neutre.
- pour une texture de crufiture plus ferme, ajouter davantage de graines de chia.
- si vous réalisez la crufiture avec d'autres fruits, il faudra adapter la quantité de graines de chia. Commencer par une petite quantité, puis rajoutez-en au fil du temps de repos pour épaissir davantage la crufiture si vous trouvez qu'elle n'est pas assez prise.