



# Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker  
für Entdecker

## Chia-Pudding

### Zutaten

3 EL Chia-Samen  
6 EL fettarme Milch oder Sojamilch light  
1 EL Süße (z. B. Stevia, Honig,  
Agavendicksaft)  
Vanille aus der Mühle  
optional: Backkakao oder pürierte Früchte  
zur Dekoration: Obst, gepuffter Amaranth



### Zubereitung

Alle Zutaten vermischen und mehrere Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Das Ganze kann man mit Obst und gepufftem Amaranth anrichten.

Arbeitszeit: ca. 5 Min.