



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.