

Shake-Rezept: Pfirsich Melba



1 Portion ca.: 302 kcal - 24 g KH - 9 g F - 30 g E - 2 BE

Zutaten (Für 1 Person)

- 30 g Pfirsichfruchtfleisch
- 30 g Himbeeren
- 100 ml Joghurt, 1,5 %
- 150 ml Wasser
- 50 g Almased
- 2 TL Rapsöl
- 1 MSp Vanillemark

Zubereitung (5 Minuten)

1. Das Pfirsichfruchtfleisch mit den Himbeeren und Joghurt im Mixer fein pürieren.
2. Das Wasser, Almased, Öl und Vanillemark ergänzen und alles zusammen cremig mixen.

Extra-Tipp: 1 Teelöffel Floh-, Chia- oder geschrotete Leinsamen pro Shake versorgen Sie mit wertvollen Ballaststoffen, die auf natürliche Weise die Verdauung unterstützen.

* Die Shakes sollten jeweils mit Ihrer individuellen Portionsmenge zubereitet werden. Hinweise zur Dosierung finden Sie unter "So dosieren Sie Ihren Almased-Shake richtig". Bitte bedenken Sie, dass sich dadurch auch die Nährstoffangaben der Shakes ändern.