

Beeren Booster

Zutaten (Für 1 Person):

- **80 g** TK-Beerenmischung
- **150 ml** Buttermilch
- **2 TL** Haselnussöl
- **50 g** Almased
- **1 MSp** Limettenabrieb (Bio)
- **3-4** Minzeblätter
- **75 ml** Mineralwasser, spritzig



Zubereitung

1. Die TK-Beeren in einen leistungsstarken Mixer füllen und mit der Buttermilch fein pürieren.
2. Das Öl, Almased, Limettenabrieb und Minzeblätter ergänzen und alles glatt mixen.
3. Zum Schluss mit dem Mineralwasser auffüllen und servieren.

1 Portion enthält ca. kJ - 315 kcal - 2,4 BE - 28 g KH - 7 g F - 32,6 g E - 3 g BS

Zubereitungszeit: 5 Minuten

* 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.