

Blaubeer Shake

Zutaten (Für 1 Person):

- **100 g** Blaubeeren
- **100 ml** Milch, 1,5%
- **50 g** Magerquark
- **1 MSp** Vanillemark
- **50 g** Almased
- **2 TL** Rapsöl
- **3 EL** Crushed Ice



Zubereitung

1. Die Blaubeeren im Mixer mit der Milch und Quark fein pürieren.
2. Vanille, Almased und Öl ergänzen und alles gut vermischen.
3. Zum Schluss Crushed Ice zugeben und kurz cremig pürieren.

1 Portion enthält ca. kJ - 353 kcal - 2,4 BE - 28 g KH - 9 g F - 36,7 g E - 4,9 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.