

Schokoladiger Shake

Zutaten (Für 1 Person):

- **200 ml** Milch, 1,5%
- **2 TL** Backkakao
- **1 Prise** Chilipulver
- **1 Prise** Kardamon, gemahlen
- **50 g** Almased
- **2 TL** Haselnussöl



Zubereitung

1. Alle Zutaten in den Shaker geben und kräftig vermischen.

1 Portion enthält ca. kJ - 359 kcal - 2,3 BE - 27 g KH - 11 g F - 35,9 g E - 2,6 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.