

# Schokoladiger Shake

## Zutaten (Für 1 Person):

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



## Zubereitung

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

1 Portion enthält ca. kJ - 347 kcal - 2,2 BE - 26 g KH - 11 g F - 34 g E - 1,8 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.