

# Christmas Star

## Zutaten (Für 1 Person):

- **1/2** Bio-Orange (50 ml Saft)
- **50 g** Almased
- **100 ml** Mandelmilch, ungesüßt
- **100 ml** Milch, 1,5% Fett
- **2 TL** Walnussöl
- **1 MSp** Lebkuchengewürz
- **1 MSp** Zimtpulver
- **1 Prise** Tonkabohne, gemahlen



## Zubereitung

1. Die Schale der Bio-Orange abreiben und den Saft auspressen.
2. 50 ml Saft abmessen und mit dem Abrieb, Almased, Mandeldrink, Milch, Walnussöl und den Gewürzen im Mixer fein pürieren.

1 Portion enthält ca. kJ - 323 kcal - 2,1 BE - 25 g KH - 10 g F - 30,9 g E - 0,5 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.