

Detox Shake

Zutaten (Für 1 Person):

- **75 g** Apfelfruchtfleisch
- **30 g** Rucola
- **30 g** Brunnenkresse
- **50 g** Almased
- **2 TL** Olivenöl
- **1 EL** Zitronensaft
- **150 ml** Mineralwasser, spritzig



Zubereitung

1. Den Apfel würfeln und zusammen mit dem Rucola und Kresse im Mixer fein pürieren.
2. Almased, Olivenöl und Zitronensaft ergänzen und alles gut vermischen.
3. Zum Schluss mit Mineralwasser auffüllen und servieren.

1 Portion enthält ca. kJ - 300 kcal - 2,4 BE - 28 g KH - 7 g F - 28,3 g E - 2,4 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.