

# Frischer Gurken Shake

## Zutaten (Für 1 Person):

- **150 g** Salatgurke (Bio)
- **50 g** Hüttenkäse
- **100 ml** Wasser
- **50 g** Almased
- **2 TL** Rapsöl
- **1 TL** Zitronensaft
- **1 EL** Schnittlauchröllchen
- **1 EL** Gartenkresse
- **1 Prise** Salz
- Kreuzkümmel, gemahlen
- Cayennepfeffer
- **4-5** Eiswürfel



## Zubereitung

1. Die Gurke waschen, in Stücke schneiden und im Mixer mit dem Hüttenkäse fein pürieren.
2. Das Wasser, Almased, Rapsöl und Zitronensaft zugeben und alles gut vermischen.
3. Zum Schluss die Kräuter nur kurz untermixen, alles mit Salz, Kreuzkümmel und Cayennepfeffer abschmecken und in einem Glas mit Eiswürfeln servieren.

1 Portion enthält ca. kJ - 294 kcal - 1,7 BE - 20 g KH - 8 g F - 34 g E - 2,1 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.