

Karibischer Kokos Shake

Zutaten (Für 1 Person):

- **25 ml** Kokosmilch
- **75 g** Ananasfruchtfleisch
- **1 MSp** Limettenabrieb
- **1 EL** Limettensaft
- **125 ml** Wasser
- **50 g** Almased
- **2 TL** Rapsöl
- **4 EL** Crushed Ice



Zubereitung

1. Die Kokosmilch im Mixer mit dem Ananasfruchtfleisch fein pürieren.
2. Anschließend Limettenabrieb, -saft, Wasser, Almased und Öl zugeben und glatt mixen.
3. Zum Schluss das Crushed Ice ergänzen und kurz cremig pürieren.

1 Portion enthält ca. kJ - 329 kcal - 2,1 BE - 25 g KH - 13 g F - 27 g E - 1,2 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.