

Limetten Lassi

Zutaten (Für 1 Person):

- 1 Limette (Bio)
- 100 g Joghurt, 1,5%
- 100 ml Wasser
- 50 g Almased
- 1 Prise Kreuzkümmel, gemahlen
- 1 Prise Salz
- 2 TL Rapsöl



Zubereitung

1. Die Limette heiß waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben.
2. Im Shaker mit dem Joghurt, Wasser, Almased, Kreuzkümmel, Salz und Öl gut vermischen.

1 Portion enthält ca. kJ - 276 kcal - 1,7 BE - 20 g KH - 8 g F - 30,2 g E - 0 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.