

Orientalische Minze

Zutaten (Für 1 Person):

- **3 Zweige** Marokkanische Minze (oder andere Pfefferminze)
- **100 ml** Mandeldrink, ungesüßt
- **50 g** Almased
- **1 Prise** Kardamom, gemahlen
- **2 TL** Rapsöl
- **4-5** Eiswürfel



Zubereitung

1. Von der Minze ein paar Blättchen abzupfen und in ein Glas füllen.
2. Den Rest mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 3-5 Minuten ziehen lassen.
3. Durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.
4. Den Tee anschließend im Shaker mit dem Mandeldrink, Almased, Kardamom und Rapsöl gut vermischen.
5. Noch ein paar Eiswürfel zur Minze in das Glas geben, das Getränk darüber gießen und servieren.

1 Portion enthält ca. kJ - 242 kcal - 1,3 BE - 15 g KH - 8 g F - 27 g E - 0,1 g BS

Zubereitungszeit: 10 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.