

# Pumpkin Spice

## Zutaten (Für 1 Person):

- **75 g** Hokkaidofruchtfleisch
- **1 TL** Ingwer, frisch gerieben
- **100 ml** Milch, 1,5 %
- **50 ml** Möhrensaft
- **50 g** Almased
- **2 TL** Leinöl
- **1 Prise** Muskat, gemahlen
- **1 MSp** Zimt



## Zubereitung

1. Kürbisfruchtfleisch klein würfeln und mit 75 ml Wasser und Ingwer in einem kleinen Topf mit Deckel ca. 10 Minuten gar dünsten.
2. Im Ofen auskühlen lassen und anschließend im Mixer fein pürieren.
3. Milch, Möhrensaft, Almased, Leinöl, Muskat und Zimt zugeben und alles gut vermengen.

1 Portion enthält ca. kJ - 311 kcal - 2,2 BE - 26 g KH - 9 g F - 31 g E - 2 g BS

**Zubereitungszeit:** 15 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.