

# Summer Shake

## Zutaten (Für 1 Person):

- **50 g** Brombeeren
- **50 g** Johannisbeeren
- **50 g** Almased
- **2 TL** Leinöl
- **75 ml** Kefir, 1,5% Fett
- **1 EL** Limettensaft



## Zubereitung

1. Die Beeren waschen und in einen Mixer geben.
2. Fein pürieren, dann Almased, Leinöl, Kefir und Limettensaft ergänzen und alles gut vermengen.

1 Portion enthält ca. kJ - 321 kcal - 2,3 BE - 24 g KH - 10 g F - 30,3 g E - 3,4 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.