

Almased®

Neue Shake-Rezepte für jeden Tag



Lassen Sie sich
inspirieren...

Almased Blog: Alles rund um einen gesunden Lifestyle

Stöbern Sie in unseren vielseitigen Beiträgen und erweitern Sie Ihr Ernährungswissen rund um unsere Ernährungs- und Diätpläne.

Mit unseren Rezepten für neue Shake-Kreationen und ausgewogene Mahlzeiten sind Sie bestens ausgestattet.

www.almased.de/blog



Inhalt

- 4 Die Almased-Praxis
- 6 Die Fruchtigen
- 11 Die Grünen
- 14 Die Scharfen
- 16 Die Extravaganter
- 18 Zum Löffeln

Liebe Almased Liebhaber*innen,

ein Almased-Shake ist perfekt für alle, die Gewicht verlieren möchten, Ihr Gewicht halten oder Ihre gesunde Ernährung durch das in Almased enthaltene, hochwertige Mehrkomponenten-Protein und elementare Nährstoffe ergänzen wollen. Almased ist nicht nur der ideale Begleiter zum Abnehmen, sondern auch beim Sport oder im stressigen Alltag.

Vielfalt für jeden – entdecken Sie Ihren Favoriten!

Unser geschmacksneutraler Almased-Klassiker und auch Almased Lactosefrei bieten die ideale Grundlage dafür, Ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen: von herzhaft-würzig bis feurig-frisch, ist für jeden Geschmack etwas dabei: mit frischen Kräutern, Gemüse, Obst und Gewürzen zaubern Sie schnell und mit wenig Zutaten Ihren Lieblings-Shake. Auch unser Almased mit Mandel-Vanille-Geschmack lässt sich hervorragend mit fruchtigen Beeren verfeinern und bietet auch pur ein absolutes Geschmackserlebnis.

Natürlich entsprechen all unsere Rezepte unserem Almased-Prinzip und lassen sich ab der 2. Phase bzw. der 2. Woche perfekt in die Almased-Diät integrieren. Wählen Sie nach Lust und Laune einfach aus.

Einfach und schnell kreieren Sie so noch mehr Genuss und Abwechslung. Sie können mit einem fruchtigen Erdbeerraum-Shake in Ihren Tag starten oder abends einen feurigen Karotten-Inger-Shake genießen. Aus unserer Auswahl an Rezepten finden Sie bestimmt schnell Ihren Lieblings-Shake heraus. Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß beim Ausprobieren!

Ihr Almased-Team

**Unsere kostenfreie
Beratungs-Hotline:**
0800 366 62 50

E-Mail:
info@almased.de

Social Media:
Besuchen Sie uns auf
Facebook oder Instagram.



Die Almased-Praxis: So funktioniert's

So geht's – einfach zubereitet in 3 Schritten

1 Im besonders praktischen Almased Shaker XL können Sie Ihren Shake einfach und schnell zubereiten und er wird perfekt gemixt. Ideal auch als Shake zum Mitnehmen für unterwegs! Für die einfachste Zubereitung geben Sie je nach Pulver-Menge, 200-400 ml

kaltes oder lauwarmes Wasser in den Almased Shaker. So zubereitet bleibt Ihr Shake geschmacksneutral.

Alternativ können Sie auch bis zu 200 ml fettarme Milch, Buttermilch, kalten Tee oder kohlenhydratarme, ungesüßte Pflanzendrinks (Soja, Mandel, Hafer, Kokos) verwenden und mit Wasser bis auf ca. 400 ml ergänzen, falls Sie mehr Flüssigkeit zum Anrühren benötigen. Ihr Shake kann zum Beispiel auch sehr lecker mit kaltem

Kaffee, der Zugabe von etwas Zimt, Vanillemark, zuckerfreiem Backkakao oder Kräutern schmecken. Eine einfache Möglichkeit, die leicht gemacht ist! Für die umfangreicheren Almased Shakes können wir einen guten Standmixer empfehlen, der auch püriert und im Handumdrehen Ihren leckeren Lieblings-Shake zaubert.

2 Geben Sie 2 Teelöffel hochwertiges Pflanzenöl z. B. Raps-, Lein- oder Walnussöl pro Shake hinzu, um mit Linolsäure und Omega-3-Fettsäuren versorgt zu sein.

Linolsäure und Omega-3-Fettsäuren sind sogenannte essenzielle Fettsäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann und die deshalb über die Nahrung aufgenommen werden müssen. Sie liegen in den

genannten Ölen in einer optimalen Kombination vor. Das Öl sorgt außerdem dafür, dass die in Almased enthaltenen fettlöslichen Vitamine vom Körper aufgenommen werden können.

3 Und jetzt kommt das Wichtigste: Almased. Fügen Sie das Pulver hinzu. Die Standardportion nach EU-Verordnung beträgt 50 g (ca. 5 gehäufte Esslöffel) pro Shake. Wir empfehlen Almased in Abhängigkeit der Körpergröße zu dosieren, um dem individuellen Nährstoffbedarf gerecht zu werden.

Nun ist das Wichtigste gesagt und Sie können in die Genusswelt der Almased-Shakes eintauchen. Falls Sie weitere Tipps oder Unterstützung brauchen, erreichen Sie unser Almased-Team.

Körpergröße	Portionsmenge	Flüssigkeitsempfehlung
ab 150 cm	5 gehäufte EL 50 g*	200 ml Wasser
ab 160 cm	6 gehäufte EL 60 g	200 ml Wasser
ab 170 cm	7 gehäufte EL 70 g	250-300 ml Wasser
ab 180 cm	8 gehäufte EL 80 g	300 ml Wasser
ab 190 cm	9 gehäufte EL 90 g	400 ml Wasser
ab 200 cm	10 gehäufte EL 100 g	400 ml Wasser

Kann ich auch mehr als 200 ml Flüssigkeit zur Zubereitung des Shakes verwenden?
Um das Almased-Pulver optimal mit der Flüssigkeit zu mixen, empfehlen wir bei 50 g Almased 200 ml Flüssigkeit. Dieses Basis-Verhältnis hat sich bestens bewährt und sättigt sehr gut. Sie können jedoch gerne die Flüssigkeitsmenge an Ihre benötigte Pulvermenge anpassen, je nachdem wie Sie den Shake (von der Konsistenz) bevorzugen.

* Standardportion gemäß EU-Verordnung Nr. 432/2012



Sabine's Lieblings-Shake

Zutaten:

50 g Almased Original, 50 g Erdbeeren (frisch oder TK), 200 ml Mandeldrink (ungesüßt), 1 Msp. Vanillemark, einige Tropfen Zitronensaft, 2 TL Leinöl

Zubereitung:

Die frischen Erdbeeren waschen und mit einem Teil des Mandeldrinks im Mixer pürieren. Dann die restlichen Zutaten dazugeben und gut mixen.



Nährwerte: ca. 254 kcal;
27 g E; 9 g F; 18 g KH; 1,5 BE

Dagmar's Lieblings-Shake

Zutaten:

50 g Almased mit Mandel-Vanille-Geschmack, 100 g Pflaumen (roh), 200 ml Wasser, 2 TL Rapsöl, 1 gestr. TL Zimt

Zubereitung:

Alle Zutaten zusammen in einem Mixer mixen oder mit dem Pürierstab pürieren.



„Schmeckt auch lecker mit unserem Original oder Almased Lactosefrei!“

Nährwerte: ca. 284 kcal;
26 g E; 7 g F; 26 g KH; 2,2 BE



Nährwerte:
312 kcal; 34 g E;
9 g F; 22 g KH;
1,8 BE

Berry Happy

Zutaten: 50 g Almased Lactosefrei, 60 g gemischte Beeren (frisch oder TK), 200 ml Sojadrink (ungesüßt), 1 Msp. Vanillemark, 2 TL Leinöl

Zubereitung: Beeren (bis auf 6 Stück) mit dem Sojadrink mixen. Alle anderen Zutaten kräftig unterrühren. Bei Bedarf noch Mineralwasser zugeben.

Josephine's Lieblings-Shake

Zutaten:

80 g Heidelbeeren (frisch oder TK), 50 g Almased mit Mandel-Vanille-Geschmack, 200 ml Haferdrink (ungesüßt), 2 TL Leinöl

Zubereitung:

Heidelbeeren mit den restlichen Zutaten pürieren.



Nährwerte: 338 kcal; 27 g E; 10 g F; 19 g KH; 1,6 BE

Blue Ginger

Zutaten:

50 g Heidelbeeren (frisch oder TK), 50 g Almased Lactosefrei, 2 cm frischer Ingwer, 200 ml Sojadrink (ungesüßt), 2 TL Walnussöl, 1 Msp. Vanillemark, ¼ TL Zimt

Zubereitung:

Heidelbeeren, klein gehackten Ingwer sowie alle weiteren Zutaten miteinander pürieren.

Mango Basil

Zutaten: 50 g Mango (frisch oder TK), 50 g Almased Original, 100 ml Kokosdrink (ungesüßt), 80 ml Wasser, 2 TL Walnussöl, 1 TL Zitronensaft, 2 Stiele Basilikum

Zubereitung: Mango waschen, schälen und klein schneiden. Mango mit allen weiteren Zutaten in einem Mixer pürieren.

Nährwerte:
270 kcal; 27 g E;
8 g F; 22 g KH;
1,8 BE

Nährwerte:
313 kcal; 33 g E;
9 g F; 22 g KH;
1,8 BE



Limetten Lassi

Zutaten: 50 g Almased Original, 1 Limette (Bio) nur den Abrieb, 1 EL Limettensaft, 100 g Joghurt (1,5% Fett), 100 ml Wasser, 1 Prise Kreuzkümmel (gemahlen), 1 Prise Salz, 2 TL Rapsöl

Zubereitung: Die Limette heiß waschen, trocken tupfen und die Schale abreiben. Im Shaker alle übrigen Zutaten mit dem Limettensaft vermischen.



Nährwerte:
294 kcal; 30 g E;
9 g F; 22 g KH;
1,8 BE

Michaela's Lieblings-Shake

Zutaten:
50 g Almased mit Mandel-Vanille-Geschmack, 50 ml kalter Kaffee, 150 ml Wasser, 2 TL Rapsöl, 1 TL Backkakao (ungesüßt), 4 Blätter Pfefferminze (frisch)

Zubereitung:
Alle Zutaten nacheinander in einen Mixer geben, mit den Flüssigkeiten beginnen. Anschließend alles gut mixen. Wer mag, kann ein paar Eiswürfel (4-5 Stück) zur Minze in das Glas geben, den Shake darüber gießen und servieren.



Nährwerte: 243 kcal;
27 g E; 7 g F; 16 g KH; 1,3 BE

Mandel Matcha

Zutaten: 50 g Almased mit Mandel-Vanille-Geschmack, ½ TL Matchapulver, 1 gestr. TL getrocknete Sanddornbeere, 200 ml Mandeldrink (ungesüßt), 2 TL Leinöl, 1 Msp. Vanillemark

Zubereitung: Alle Zutaten im Mixer gut mixen.



Nährwerte:
285 kcal; 28 g E;
12 g F; 17 g KH;
1,4 BE

Sven's Lieblings-Shake

Zutaten: 50 g Almased Original, 150 g Salatgurke (Bio), 50 g Hüttenkäse, 100 ml Wasser, 2 TL Rapsöl, 1 TL Zitronensaft, 1 EL Schnittlauchröllchen, 1 EL Gartenkresse, 1 Prise Salz, Kreuzkümmel gemahlen, Cayenpeffer, 4-5 Eiswürfel

Zubereitung: Die Gurke waschen, in Stücke schneiden und im Mixer mit allen Zutaten pürieren. Zum Schluss mit Salz, Kreuzkümmel und Cayenpeffer abschmecken und in einem Glas mit Eiswürfeln servieren.



Nährwerte: 302 kcal;
34 g E; 9 g F; 19 g KH; 1,6 BE

Grünes hoch 3

Zutaten: 50 g Almased Original, 130 g Gurke, 50 g Avocado, 1 EL Petersilie, 1 EL Schnittlauch, 1 TL Basilikum, 20 g Rucola, 80 ml Mineralwasser, 2 TL Rapsöl, Schwarzer Pfeffer

Zubereitung: Gemüse, Kräuter und Salat mit Öl, Pfeffer und Mineralwasser gut pürieren. Almased unterrühren. Bei Bedarf mit Mineralwasser auffüllen.

Nährwerte:
326 kcal; 28 g E;
14 g F; 20 g KH;
1,6 BE



Green Energy

Zutaten: 50 g Almased Lactosefrei, 60 g Grünkohl, 25 g Birne, 200 ml Mandeldrink (ungesüßt), 2 TL Rapsöl

Zubereitung: Grünkohl und Birne waschen und grob zerkleinern. Mit den restlichen Zutaten in einen Standmixer geben und kurz mixen.

Nährwerte:
277 kcal; 30 g E;
10 g F; 19 g KH;
1,6 BE



Karotte Ingwer

Zutaten: 50 g Almased Original, 200 ml Karottensaft (ohne Zuckerzusatz), 25 ml Mineralwasser, 2 TL Rapsöl, ½ TL Ingwer fein gerieben, 1 TL gehackte Petersilie

Zubereitung: Alle Zutaten bis auf die Petersilie in den Standmixer geben und pürieren. Petersilie fein hacken und vor dem Servieren den Shake damit garnieren.



Nährwerte:
251 kcal; 27 g E;
7 g F; 19 g KH;
1,6 BE

Helen's Lieblings-Shake

Zutaten:
200 ml Wasser, ½ Apfel, 50 g Almased Original, ca. 3 cm Ingwerknolle, 2 TL Rapsöl

Zubereitung:
Den halben Apfel entkernen, die Ingwerknolle schälen und beides in Stück schneiden. Mit allen weiteren Zutaten im Mixer pürieren.



Nährwerte: 272 kcal;
26 g E; 7 g F; 24 g KH; 2 BE



Nährwerte:
274 kcal; 27 g E;
7 g F; 23 g KH;
1,9 BE

Superfood Star

Zutaten: 50 g Almased Original, 120 g Rote Bete vorgekocht, 150 ml Wasser, 1-2 cm Ingwer, 2 TL Rapsöl

Zubereitung: Rote Bete in Stücke schneiden, Ingwer schälen und in einem Mixer pürieren. Wasser, Öl und Almased dazugeben und anschließend kräftig mixen.



Lebkuchen Traum

Zutaten: 50 g Almased mit Mandel-Vanille-Geschmack, 200 ml Mandeldrink (ungesüßt), 2 TL Walnussöl, 1 Prise Lebkuchengewürz, ½ TL Zimt, 1 Msp. Vanillemark

Zubereitung: Alle Zutaten in den Shaker geben und kräftig miteinander verrühren.

Nährwerte:
247 kcal; 27 g E;
9 g F; 17 g KH;
1,4 BE

Birgit's Lieblings-Shake

Zutaten:
50 g Almased Original,
200 ml Kokosdrink (ungesüßt),
1 TL Backkakao (ungesüßt),
2 EL Wasser, 2 TL Rapsöl

Zubereitung:
Den Backkakao in 2 EL heißem Wasser auflösen, kurz abkühlen lassen. Kokosdrink, Rapsöl und Almased dazugeben und zu einem Shake mixen.

Extra-Tipp:
1 EL Original mit Mandel-Vanille ersetzen.



Nährwerte: 257 kcal;
27 g E; 8 g F; 18 g KH; 1,5 BE



Nährwerte: 263 kcal;
30 g E; 8 g F; 18 g KH; 1,5 BE

Falk's Lieblings-Shake

Zutaten:
100 ml Sojadrink (ungesüßt),
100 ml Wasser, 2 TL Rapsöl,
50 g Almased Original, 1 TL löslicher Kaffee/Instant Kaffee,
Eiswürfel nach Geschmack

Zubereitung:
Alle Zutaten in den Mixer/Shaker geben und mixen. Für den besonderen Frische-Kick ein paar Eiswürfel nach Geschmack dazugeben.



Chai Latte

Zutaten: 50 g Almased Original, 180 ml Wasser, 2 Teebeutel indischer Chai Tee, 50 ml Milch (1,5 % Fett), 2 TL Rapsöl, je 1 Prise Kurkuma, Ingwer und Kardamom, ¼ TL Zimt

Zubereitung: Tee zubereiten und abkühlen lassen. Wenn er lauwarm ist, mit Milch und Öl verrühren. Almased kräftig unterrühren. Gewürze zugeben und genießen.

Nährwerte:
264 kcal; 28 g E;
8 g F; 19 g KH;
1,6 BE





Ann-Kathrin's Lieblings-Shake

Zutaten:

50 g Almesed Lactosefrei, 1 TL Backkakao (ungesüßt), 1/2 TL Zimt, 2 EL Kokos Joghurt (auf Soja-Basis), 100 ml Sojadrink (ungesüßt), 100 ml Wasser, 2 TL Walnussöl

Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixer gut mixen. Lecker im Sommer mit Crushed Ice.



Nährwerte: 242 kcal;
32 g E; 3 g F; 17 g KH; 1,4 BE

Blaubeerquark

Zutaten: 50 g Almesed Original, 150 g Magerquark, 50 ml Mineralwasser, 1/2 Vanilleschote (Mark), 50 g Heidelbeeren (frisch oder TK), 2 TL Rapsöl

Zubereitung: Quark mit Mineralwasser glattrühren: Vanillemark ausstreichen, Heidelbeeren zerdrücken (bis auf die Deko-Heidelbeeren) und alle Zutaten gut miteinander verrühren. Almesed zum Schluss mit einem Schneebesen unterrühren.

Zum Löffeln



Nährwerte:
357 kcal; 47 g E;
8 g F; 23 g KH;
1,9 BE

Zum Löffeln

Espresso on top

Zutaten: 50 g Almesed Original, 125 g Magerquark, 40 ml Mineralwasser, 1/2 Vanilleschote (Mark), 2 TL Rapsöl

Topping: 25 g Magerquark, 25 ml kalter Espresso, 1 EL frisch gepresster Orangensaft, 1 Msp. Backkakao (ungesüßt)

Zubereitung: Quark mit Mineralwasser glattrühren, Vanillemark und Öl dazugeben, Almesed kräftig unterrühren. Für das Topping: Quark, Espresso und Orangensaft verrühren, mit Backkakao bestreuen.



Nährwerte:
348 kcal; 47 g E;
8 g F; 21 g KH;
1,75 BE



Almased Original

Das originale Almased-Produkt für jeden Tag nach bewährter Rezeptur aus Soja, Joghurt und Honig.



Almased mit Mandel-Vanille-Geschmack

Der Liebling unserer Community mit Mandel-Vanille-Geschmack. Das Almased-Produkt für ein besonderes Geschmackserlebnis.



Almased Lactosefrei

Unbeschwerter Genuss bei Laktoseintoleranz. Das Almased-Produkt für alle, die lieber auf Laktose verzichten wollen.



Almased Shaker XL

Perfekt gemixt für den schnellen Genuss. Mit dem Almased-Shaker XL sind unsere Shakes perfekt gemixt, bequem zu transportieren und leicht zu reinigen.

**Entdecken
Sie die Welt
der Almased-
Produkte**

Almased Wellness GmbH

Leopoldstraße 180
80804 München

E-Mail:

info@almased.de

Kostenfreie Beratungs-Hotline:

0800 366 62 50

www.almased.de