

Rezept

Mokka-Schoko-Shake

Ein Rezept von Mokka-Schoko-Shake, am 15.12.2025

Zutaten

30 ml	kalter starker Espresso	200 ml	eiskalte fettarme Milch
1 - 2 TL	ungesüßtes Kakaopulver	1 Prise	gemahlener Zimt
1 Prise	gemahlene Muskatnuss	50 g	Almased® (je nach Körpergröße)
1 EL	Leinöl		

Rezeptinfos

Portionsgröße 1 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal, 15 g F, 36 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Espresso und Milch mit dem Kakaopulver und den gemahlenen Gewürzen in einen Mixer geben und kurz pürieren, bis sich alles gut vermischt hat.
-
2. Almased® und Leinöl zugeben und kräftig unterrühren. Den Shake in ein Glas füllen und sofort servieren.