

Rezept

# Mokka-Schoko-Shake

Ein Rezept von Mokka-Schoko-Shake, am 06.05.2024

## Zutaten

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