

Rezept

Mokka-Schoko-Shake

Ein Rezept von Mokka-Schoko-Shake, am 15.12.2025

Zutaten

30 ml kalter starker Espresso

1 - 2 TL ungesüßtes Kakaopulver

1 Prise gemahlene Muskatnuss

1 EL Leinöl

200 ml eiskalte fettarme Milch

1 Prise gemahlener Zimt

50 g Almased® (je nach Körpergröße)

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.