

Shake-Rezepte

Das Wichtigste bei der Zubereitung von Shakes ist, dass sie kreativ sind.

Finde Deinen Shake!

Besorge dir Obst, verschiedene Säfte (Frucht oder Gemüse) Soja- oder Reismilch, Hafer, Dinkel-Mandelmilch (besser als Magermilch, weil sehr viele Menschen allergisch auf Milch reagieren, ohne es zu wissen).

Deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Auf den folgenden Seiten haben wir Dir einige Varianten zusammengestellt, die im Schüttelbecher, im Mixer oder mit dem Pürierstab zubereitet werden können.

Selbstverständlich ist es möglich die Shakes mit **Leitungswasser** nach Deinem **persönlichen Geschmack zu strecken**.

Wenn du den Shake etwas stehen lässt, oder man der Grundflüssigkeit etwas warmes Wasser dazu gibt, wird der Shake dadurch viel cremiger!

Jeder Shake besteht grundsätzlich aus:

2 ML Shake-Pulver (Vanille, Cooky & Cream, Erdbeer, Exotische Früchte, Schokolade, Cappuccino, Apfel-Zimt)

**1 ML Eiweiß Supplement Powder (bei Sport 2EL) oder
1 ML Protein Getränkemix**

250 ml Flüssigkeit (oder mehr, je nach Geschmack)

- ✓ **Obst- Gemüsesäfte**
- ✓ **Reis- oder Sojamilch**
- ✓ **Hafer, Dinkel oder Mandelmilch**
- ✓ **bei Abnahme – nur HALBE MENGE Saft, etc. und mit Wasser verdünnen**

Man kann JEDEN Shake ESSEN ODER TRINKEN

Shake-Varianten

☺ Aloe-Mango-Shake

1 EL Aloe Mango Konzentrat
250 ml Wasser
2 ML Vanille-Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ Ananas-Kokos-Traum

120 ml Molke Ananas-Kokos
150 ml Wasser
1-2 ML Kokosraspel
2-3 cm Banane
2 ML Exotic- Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ Bananen-Shake

½ Banane pürieren
150 ml Reis- oder Sojamilch
100 ml Wasser
2 ML Shake-Pulver
(Vanille, Erdbeer, Exotic, Schoko)
1 ML Protein Getränkemix

☺ Sesam-Öffne-Dich

10 feingehackte Nüsse
2 ML Sesam
100 ml Wasser
150 ml Reis-oder Sojamilch
2 ML Shake-Pulver
(Vanille oder Schoko)
1 ML Protein Getränkemix

☺ Buttermilch-Müsli

180 ml Buttermilch
100 g aufgedaute pürierte Beeren
50 ml Wasser
2 ML Shake-Pulver
(Vanille, Erdbeer- oder Exotic,
Cookies&Cream)
1 ML Protein Getränkemix

☺ Persische Verführung

2 Datteln in 50 ml heißem
Wasser aufweichen, dann pürieren
50 ml Wasser
150 ml Reis- oder Sojamilch
2 ML Shake-Pulver Cappuccino
1 ML Protein Getränkemix

Cappuccino kann man auch sehr
gut mit Vanille oder
Schoko-Pulver mischen.

☺ Apfel-Vanille-Crème

250 g Apfelmus
2 ML Shake-Pulver
(Vanille, Cookies& Cream, Schoko)
ev MS Zimt
1 ML Protein Getränkemix
etwas Sonnenblumenkerne oder
gehackte Nüsse darüber streuen

☺ Beeren-Shake

4 EL Naturjoghurt mit
50 ml Wasser glattrühren
2 ML Shake-Pulver
(Vanille, Erdbeer- oder Exotic,
Cookies&Cream)
1 ML Protein Getränkemix
3 EL Beeren (frisch od aufgedaut)
etwas Sonnenblumenkerne,
Sesam oder gehackte Nüsse
darüber streuen

☺ Apfel-Zimt-Genuss

50 ml Sojamilch/Reismilch
150 ml Wasser
2 ML Apfel-Zimt-Shake-Pulver
1 ML Protein Getränkemix
1 EL getrocknete Apfelspalten
1 TL gehackte Haselnüsse
Zimt
Maccadamiaöl

☺ Warme Apfel -Vanille-Crème

1 Apfel kochen und pürieren
2 ML Vanille-Shake-Pulver
etwas Zimt

1 TL gehackte Nüsse
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Lebkuchen-Shake**

1 EL Sojadessert Vanille
1 EL Sojadessert Caramel
etwas Zimt oder Lebkuchengewürz
Wasser nach Geschmack
2 ML Shake-Pulver
(Vanille oder Schoko)
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Schoko-Minze**

100 ml Reismilch
150 ml Wasser
2 ML Schokoshake
1 ML Protein Getränkemix
4 Blätter Minze -mitmischen

☺ **Tomatensuppe**

170 ml Wasser
3 EL Tomatensuppe-Shake
1 ML Protein Getränkemix
Chili od. Cayennepfeffer
Basilikum
1 Pkg. geröstete Sojanüsse
1 EL Schafskäsewürfel

☺ **Maroni-Genuss**

50 ml heißes Wasser
3 weiche Kastanien – pürieren
100 ml Sojamilch/Reismilch
50 ml kaltes Wasser
2 ML Schoko-Shake-Pulver
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Kräuter – Topfen**

50 g Naturjoghurt
50 g Magertopfen
50 ml Mineralwasser
Gurken, Zwiebel, Basilikum,
Petersilie, Schnittlauch, Salz, Pfeffer,
einen Spritzer Zitronensaft

Balsamico-Essig
2 ML Vanille-Shake-Pulver
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Mango - flitz**

150 ml Latella Mango
150 ml Wasser (ev.warm)
2 ML Vanille-Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Veganer Bananen-Exotic-Flipp**

250 ml Dinkel- oder Sojamilch
1/2 Banane
1 EL Kokosmus
3 EL Orangensaft
2 ML Free from Vanille Shake

☺ **Heidelbeer-Traum**

200 ml Buttermilch
100 ml Wasser
2-3 EL Heidelbeeren (aufgetaut)
2 ML Cooky & Cream Shake

☺ **„die feine Feige“**

2 Feigen über Nacht eingeweicht
1 EL Mandarinen- oder Orangensaft
1 TL Zimt
200 ml Mandelmilch
100 ml Wasser
2 ML Cooky & Cream-Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Sultans-Verführung zum Trinken**

2 ML Vanille Shake
1 ML Protein Getränkemix
1 Prise Zimt
3 Dattel - püriert
1/2 TL Macadamiaöl
200 ml Hafermilch

☺ **Orangen-Shake**

200 ml frisch gepresster

Orangensaft
100 ml Wasser
2 ML Vanille-Shake
1 ML Protein Getränkemix

2 ML Schoko-Shake-Pulver
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Anis-Kaki-Shake**

250 ml Joghurt (ev Sojajoghurt)
1/2 Kaki
1 TL feingeriebene Haselnüsse
1/2 TL fein geriebener Anis
2 ML Cookies & Cream Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Buttermilch-Latella**

250 ml Buttermilch
100 ml Latella-Mango
2 ML Shake-Pulver
(Vanille oder Cookies&Cream)
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Joghurt-Crispy**

180 g Naturjoghurt
1 F1-Riegel Express
Joghurt/Beeren **oder**
Schoko in kl. Stücke schneiden
und in das Joghurt geben

☺ **Sesam-Öffne-Dich**

10 feingehackte Nüsse
2 ML Sesam
100 ml Wasser
150 ml Reis- oder Sojamilch
2 ML Shake-Pulver
(Vanille oder Schoko)
1 ML Protein Getränkemix

Alternativ:

Joghurt mit 1 EL Shake mischen
und 1/2 F1-Express-Riegel in
kl. Stücke schneiden und dazugeben.

☺ **Mandel-Shake**

☺ **Erdbeer-Grapefruit-Shake**

150 ml Grapefruitsaft
100 ml Wasser
2 ML Erdbeer-Shake-Pulver
1 ML Protein Getränkemix

150 ml Mandelmilch od Soja/Reis
100 ml Wasser
1 EL gemahlene Mandeln
2 ML Shake-Pulver
(Vanille, Schoko oder
Cookies&Cream)
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Karotten-Traum**

100 ml Orangensaft
100 ml Wasser
1 mittelgroße frische Karotte
25 g Rosinen
1 kleines Stück kandierter Ingwer
2 ML Vanille-Shake-Pulver
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Beeren-Granatapfel-Smoothy**

20 ml Himbeer-Granatapfel-
Smoothy
150 ml Soja – od. Reismilch
100 ml Wasser
1 EL Vanille-Shake
1 EL Erdbeer-Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Bounty-Shake**

1 El Kokosflocken
150 ml Reis- oder Sojamilch
100 ml Wasser

☺ **Tomaten - Teufel**

150 ml Tomatensaft
150 ml Wasser
2 EL griech. Joghurt 2 %
2 ML Vanille-Shake
1 ML Protein Getränkemix
Spritzer Tabasco

Chili od. Cayennepfeffer
Basilikum

☺ **Mango – Ingwer – Power**

150 ml Buttermilch
150 ml Wasser
1 kl. Stk. frischen Ingwer
2 ML Exotic-Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Nuss- Macchiato**

150 ml Mandel-od Haselnussmilch
100 ml Wasser
1 EL gemahlene Mandeln
2 ML Cappuccino -Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Beerige Verführung**

100 ml Naturjoghurt
50 ml Wasser
2 ML Himbeeren
1 EL Cookies& Cream-Shake
½ Express-Joghurt-Riegel

☺ **Rhabarber - Banane - Rucola – Greenie**

10 cm Stange Rhabarber
20 g Rucola
2-3 cm Banane
Saft von 1/2 Orange
150 ml Wasser
2 ML Vanille - Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Energie-Booster**

250 ml Wasser
½ Lift off Orange od Zitrone
2 ML Protein-Getränkemix

☺ **Rote Verführung**

250 ml Wasser

6-8 Erdbeeren
3- 4 Minzeblätter
2 ML Erdbeer-Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Wildkräuter-Birnen-Shake**

1 Handvoll Wildkräuter (Rucola,
Löwenzahn, Kresse...)
250 ml Wasser
½ süße Birne
2-3 cm Banane
2 ML Vanilleshake
1 ML Protein Getränkemix **ODER**
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Gerührter Eis-Kaffee**

200 ml kaltes Wasser
½ Becher gecrashtes Eis
2 ML Cappuccino-Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Apfel-Zimt+Cokkies Variation**

100 ml kaltes Wasser
150 ml Buttermilch
1 EL Apfel-Zimt Shake
1 EL Cookies & Cream

☺ **Johannisbeer-Mandelmilch**

180 ml Mandelmilch
70 ml Johannisbeersaft
1 ML Vanille –Shake
1 ML Erdbeer-Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Beerige -Eis Schokoverführung**

300 g gefrorene Beeren
1 EL griech. Joghurt 2 %
2 ML Schoko-Shake
1 EL Protein Drink Mix

☺ **Apfel-Zimt-Buttermilch**

150 ml Buttermilch
100 ml Wasser
2 ML Apfel-Zimt
1 EL Protein Drink Mix

☺ **Karotten - Traum**

100 ml Orangensaft
100 ml Wasser
1 mittelgroße frische Karotte
25 g Rosinen
1 kleines Stück kandierter Ingwer
2 ML Vanille-Shake-Pulver
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Sellerie-Apfel-Karotten-Drink**

150 ml Sellerie-Apfel-Karotten Drink
100 ml Wasser
2 ML Vanille-Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Tropische Verführung**

250 ml Sojamilch
1 TL Kokosraspeln
1 Scheibe frische Ananas
1 EL Orangensaft - frisch
2 ML Exotic – Shake
evtl. gecrashtes Eis

☺ **Wassermelone-Tomaten-Shake**

150g entkerntes
Melonenfruchtfleisch
3 cm Banane
50g aromatische Datteltomaten
2 ML Erdbeere – Shake
evtl. gecrashtes Eis

☺ **Heidelbeer-Cookie-Cream**

150 ml Mandeldrink
10 g Macadamia-Nusskerne
100 g gefrorene Heidelbeeren
25 g fettarmer Frischkäse
(0,2% Fett)
2 ML Cookies & Cream

☺ **Mohn-Birnen-Shake**

250 ml Wasser,
kleine Birne
2 ML Vanille Shake
2 EL Mohn (gemahlen)

Die Birne in Wasser wie Kompott ein bisschen
weich kochen.

Abkühlen lassen und dann lauwarm mit dem
Kochwasser, dem Shakepulver und dem Mohn
mischen.

Fertig ist ein lauwarmer Herbstshake

☺ **Protein Getränke Mix**

250 ml Wasser
2 ML Protein-Getränkemix

☺ **Apfel-Zimt-Nuss-Shake**

250 ml Wasser
2 ML Apfel-Zimt-Shake
1 ML Protein Getränkemix
1 EL getrocknete Apfelspalten
1 TL gehackte Haselnüsse
etwas Zimt

☺ **Cappuccino-Apfel-Zimt**

250 ml Wasser
1 ML Cappuccino-Shake
1 ML Apfel-Zimt-Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Power-Frucht-Shake**

250 ml Wasser,
¼ Apfel
2 cm Banane
1 Zitrone gepresst
10 Weintrauben
2 ML Apfel-Zimt-Shake
1 EL Protein Powder

☺ **Grünes Wunder**

250 ml Wasser
75g Eisberg
1/2 EL Goji
1/3 vollreife Banane
2 ML Exotic Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Rote Rüben-Shake**

100 ml rote Rüben Saft
150 ml Wasser

2 ML Exotic Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Power-Shake**

250 ml Wasser,
1 TL Chia Samen
1 TL Goji-Beeren
½ getrocknete Feige
1 TL Herbalife-Sojabohne
1 EL Cookies + Cream
1 EL Vanille Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Maroni- einmal anders**

50 ml heißes Wasser
3 weiche Kastanien – pürieren
100 ml Mandelmilch
50 ml kaltes Wasser
2 ML Cookies&Cream-Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Tomaten-Suppe**

heißes Wasser
3 EL Tomatensuppe-Shake
1 ML Protein Getränkemix
Chili od. Cayennepfeffer
Basilikum
½ 1 TL Herbalife- Sojabohne
1 EL Schafskäsewürfel

☺ **Cappuccino-Traum**

2 ML Kaffeejoghurt
100 ml Mandelmilch
150 ml Wasser
2 ML Cappuccino-Shake

☺ **Schoko-Banane-Shake**

150 ml Wasser
150 ml Reismilch
2 cm Banane
2 ML Schoko-Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Anis-Kaki-Shake**

250 ml Joghurt (ev Sojajoghurt)
1/2 Kaki

1 TL feingeriebene Haselnüsse
½ TL fein geriebener Anis
2 ML Cookies & Cream Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Lebkuchen-Shake**

1 EL Sojadessert Vanille
1 EL Sojadessert Caramel
etwas Zimt oder Lebkuchengewürz
Wasser nach Geschmack
1 EL Vanille Shake
1 EL Schoko Shake

☺ **Exotische Orange**

1 Orange schälen
kl. Stk. frischen Ingwer
250 ml Wasser
2 ML Vanille-Shake

☺ **Heidelbeer-Shake**

250 ml Wasser
3 EL Heidelbeeren, gefroren
2 ML Cookies & Cream Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Dattel-Mandel-Shake**

2 Datteln (eingeweicht)
150 ml Wasser
100 ml Mandelmilch
1 Prise Zimt
2 ML Cappuccino Shake

☺ **Tomaten-Gemüse-Suppe**

250 ml heißes Wasser
2,5 EL Herbalife Tomatensuppe
gedünstetes Gemüse
Kräuter nach Geschmack

☺ **Buttermilch-Shake**

250 ml Buttermilch
1 Prise Lebkuchengewürz
2 ML Cookies & Cream Shake

☺ **Ingwerzauber**

125 ml Mangosaft
150 ml Wasser
Saft von ½ Zitrone
kl. Stk. frischen Ingwer, gerieben

3 cm Banane
2 ML Exotic-Shake

☺ **Haselnuss-Shake**

125 ml Haselnuss-Milch
150 ml Wasser
2-3 El geriebene Haselnüsse
1 Prise Zimt
2 ML Schoko Shake

☺ **Grünen Smoothy**

300 ml Wasser
1 gr. Handvoll Vogersalat
3 cm Salatgurke
2 Scheiben frische Ananas
2 cm Banane
2 ML Exotic - Shake

☺ **Buttermilch-Shake**

200 ml Buttermilch
50 ml Latella Mango
1 ML Exotic Shake
1 ML Vanille Shake

☺ **Joghurt-Beeren**

200 g Naturjoghurt
50 ml Wasser
3 El Himbeeren
2 ML Cooky & Cream-Shake
1 TL Bukros

Bukros - Buchweizen

100 g Buchweizen-Körner waschen
In beschichteter Pfanne bei mittlerer Hitze ca
10 min rösten.

Od im Backrohr bei Unterhitze und Heißluft
ca. bei

180 ° 15 – 20 min backen- je nachdem wie
knusprig man den Bukros essen will.

Man kann den Bukros mit verschiedenen
Gewürzen süß oder salzig würzen

Zb.

Kräutersalz

Garam Masala

Curry

Zimt

☺ **Nicht ohne meine Schoko**

100 ml Orangensaft
150 ml Reismilch
1 TL Backkakao

2 ML Schoko Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Avokado-Gurken-Apfel**

300 ml Wasser
3 cm Salatgurke
½ Apfel
1 Zitrone
1/2 Avokado
2 ML Exotic – Shake

☺ **Apfel-Ingwer-Shake**

150 ml Sojamilch
100 ml Wasser
½ Apfel
Saft ½ Zitrone
Stk geraspelte Ingwer
2 ML Vanille Shake

☺ **Beeren-Mix**

250 ml Wasser
6 El Beerenmischung
2 ML Cooky & Cream-Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Latte Macchiato**

2 ML Kaffee-Joghurt
250 ml Wasser
2 ML Cappucino Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Kiwi-Ananas-Greenie**

150 ml Reis-Milch
150 ml Wasser
1 Kiwi
1 Scheibe Ananas
Große Handvoll jungen Spinat
2 ML Vanille-Shake

☺ **Wassermelone mit Tomate und Banane**

50-100 ml Wasser

150g entkerntes
Melonenfruchtfleisch
3 cm Banane
50 g Datteltomaten
2 ML Erdbeer – Shake
gecrashtes Eis

☺ **Beerige Verführung**

150 ml Naturjoghurt
50 ml Wasser
2 EL Himbeeren
1 ML Cookies& Cream-Shake
½ Express-Joghurt-Riegel

☺ **Cashew-Nuss- Macchiato**

250 ml Wasser
15 Cashewnüsse
2 ML Cappuccino -Shake
1 ML Protein Getränke Mix
ev Crashed Ice

☺ **Mousse au Chocolat**

100 ml Joghurt (ev Soja)
100 ml Wasser
2 TL echtes Kakaopulver
2 ML Schoko-Shake
1 ML Protein Getränke Mix
mischen, dann in Kühlschrank stellen,
verzieren mit Bukros, Schokoraspeln
etc.

☺ **Cooky-Banane-Shake**

250 ml Wasser
1/3 Banane
2 ML Cookies& Cream-Shake
1 ML Protein Getränke Mix

☺ **Die eingekochte Zwetschge**

3 Zwetschgen klein schneiden mit
wenig Wasser kochen (ohne Zucker)
1 EL eingeweichte feine Haferflocken
(mit Kompottwasser)
etwas Zimt
150 ml Hafermilch
100 ml Wasser
2 ML Cookies Shake
1 ML Protein Getränke Mix

☺ **Apfel-Nuss-Shake**

250 ml Wasser
2 ML Apfel-Zimt -Shake
1 ML Protein Getränke Mix
½ TL Zimt
1 EL gehackte Nüsse

☺ **Kürbissuppe**

150g Hokaido-Kürbis mit
150 ml Wasser kochen
mit Salz, Muskat, Pfeffer würzen,
Spritzer Sojasauce
2 ML Personalized Protein Powder
mit Suppe mixen
garnieren mit gerösteten
Kürbiskernen
Spritzer Kürbiskernöl garnieren

☺ **Schoko-Minze**

250 ml Wasser
2 ML Schoko-Minze-Shake
1 ML Protein Getränke Mix

☺ **Persische Verführung**

2 Datteln in 50 ml heißem
Wasser aufweichen, dann pürieren
200 ml Wasser
1 ML Cappuccino Shake
1 ML Schokolade Shake
1 ML Protein Getränke Mix

☺ **Maroni-Genuss**

6 weiche Kastanien pürieren
½ TL Zimt
250 ml Wasser
2 ML Cooky & Cream- Shake
1 ML Protein Getränke Mix

☺ **Würziger Kürbis-Shake**

250 ml Wasser
2 ML Vanille-Shake
1 ML Protein Getränke Mix
2 EL gekochter Kürbis
½ TL Zimt

½ geriebener Ingwer
Prise Nelkenpulver
Prise Muskatnuss

☺ **Cappuccino – Rum - Shake**

250 ml Wasser
1 TL Zimt
3 Tropfen Rum-Aroma
2 ML Cappuccino Shake
1 ML Protein-Getränkemix

☺ **Schokostangen mit Schoko-Shake**

250 g feines Vollkornmehl (Weizen oder Dinkel)
125 g Haferflocken
1 Prise Salz
30 g Schoko-Shake
½ Würfel Hefe
1 TL Honig
¼ L Wasser
50 g Walnüsse gehackt
50 g Rosinen
evt. Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

- 1) Das Wasser leicht erwärmen, den Honig (oder Zucker) dazugeben und die Hefe darin auflösen
- 2) Das Mehl, die Haferflocken, F1 und Salz zugeben und den Teig 5 Minuten gut durchkneten. Anschließend zugedeckt an einem warmen Ort 30 min gehen lassen
- 3) Rosinen und Walnüsse zum Teig geben und alles nochmals verkneten
- 4) Backblech einfetten oder mit Backpapier auslegen
- 5) Teig zu einer Stange ausrollen, in 10 gleich große Stücke teilen und diese zu Stangen formen. Nach Wunsch mit Wasser bestreichen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen
- 6) Auf das Backblech legen und zugedeckt nochmals 20 min gehen lassen
- 7) Backofen auf 200 Grad vorheizen. Stangen 20 min



☺ **Cappuccino-der besonderen Art**

250 ml Wasser
2 ML Cappuccino-Shake
1 ML Protein Getränkemix
1 ML Multi Ballaststoffdrink

☺ **Tropische Verführung**

200 ml Wasser
50 ml Mangosaft
2 cm Banane
1 ML Exotic-Shake
1 ML Vanille-Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Joghurt-Himbeeren zum Essen**

150 ml griechischer Joghurt 2%
50 ml Wasser
3 EL Himbeeren
2 ML Cooky & Cream Shake
1 ML Protein Getränkemix
verrühren und genießen

☺ **After – Eight - Eis**

250 ml Wasser
2 ML Schoko-Minze-Shake
1 ML Protein Getränkemix
In Eiswürfelbehälter einfrieren
Dann in starken Mixer mixen
In Schalen füllen und genießen

☺ **Haselnuss-Shake**

150 ml Haselnussmilch od Soja/Reis
100 ml Wasser
1 EL gemahlene Haselnüsse
2 ML Cookies & Cream Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Ananas-Bananen-Eis**

2 Scheiben Ananas und
3 cm Banane in Stücke schneiden
und einfrieren
2 Löffel Joghurt
2 ML Exotic-Shake-Pulver

☺ **Himbeer-Blaubeer-Shake**

250 ml Wasser
2 ML Himbeer-Blaubeer-Shake
1 ML Protein-Getränkemix
3 EL Blaubeeren

☺ **Mango Mango-Shake**

250 ml Wasser
3 EL Aloe Mango
1/4 Mango in kl. Stk geschnitten
2 ML Vanille Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Cappuccino – Cashew-Shake**

150 ml Soja/Reismilch
100 ml Wasser
6 Cashewkerne
2 ML Cappuccino Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Schokoladen-Kokosmus-Eis**

2 ML Kokosmus
2 Stk Schokolade 70 %
1 TL Kakao-Pulver
2 Löffel Joghurt
2 ML Schoko-Shake-Pulver
Mischen und in Eiswürfelbehälter
einfrieren – im Gefrorenen Zustand
nochmals mischen und servieren

☺ **Apfel-Zimt-Nuss-Shake**

250 ml Wasser
2 EL Apfel-Zimt-Shake
1 EL Protein-Getränkemix
1 EL getrocknete Apfelspalten
1 TL gehackte Haselnüsse
etwas Zimt

☺ **Zwetschken – Mandel -Shake**

150 ml Wasser
50 ml Reismilch
2-3 reife Zwetschken
1 TL Mandelmus
1 Prise Zimt
2 ML Vanille Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Tomatendipp mit Tomaten
Grissinis**

200g griechisches Joghurt 2 %
3 EL Tomatensuppe
Kräuter frisch oder gefroren
Prise Salz / Pfeffer
1/2 TL Zitronensaft

Tomaten - Grissinis

Zutaten für 15-20 Grissinis, 54 kcal / Stk

125g Weizenvollkornmehl
125g Dinkelvollkornmehl
3 g Trockenhefe
1 TL geschnittener frischer Thymian
130 ml Wasser
3 EL Herbalife Tomatensuppe
1 TL Olivenöl
1/4 TL Salz (nach Geschmack)
Alle Zutaten zu einem Teig kneten. Den
Teig mit einem feuchten Tuch abdecken
und bei Zimmertemperatur 30 min
stehen lassen.
Walnussgroße Stücke auf der
Arbeitsplatte mit der Handinnenseite zu
Grissinis formen.
Die Grissinis mit Abstand zueinander
aufs Backpapier legen, bei 200°

15-20- Minuten knusprig backen.

☺ **Schoko-Banane-Kokos-Shake**

250 ml Wasser
2 cm Banane
1 EL Kokosraspeln
2 EL Schoko-Shake
1 EL Protein-Getränkemix

☺ **Warmer Apfel**

200 ml Kompottwasser mit
½ Apfel gekocht
1 EL gemahlene Haselnüsse
1 Prise Zimt
2 ML Cooky & Cream Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Maroni-Genuss**

6 weiche Kastanien und
2 Datteln in
100 ml heißem Wasser einweichen –
pürieren
150 ml Mandelmilch
2 ML Cooky& Cream-Shake-Pulver
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Würziger Kürbis-Shake**

250 ml Wasser
2 EL gekochter Kürbis
2 ML Vanille-Shake
1 ML Protein Getränkemix
½ TL Zimt
½ TL frischer Ingwer
1 Prise Nelkenpulver
1 Prise Muskatnuss

☺ **Cappuccino-Bananenchips-Shake**

250 ml Wasser
4 El Bananenchips
2 EL Cappuccino Shake
1 EL Protein-Getränkemix

☺ **Schoko-Orangen-Shake**

¼ lt. frisch gepresster Orangensaft
1 TL Lebkuchengewürz
2 EL Schoko Shake
1 EL Protein-Getränkemix

☺ **Walnuss-Feigen- Vanille - Shake**

2 Feigen in
100 ml heißem Wasser einweichen
150 ml Wasser
4 Walnüsse
1 Msp Zimt
2 EL Vanille Shake
1 EL Protein-Getränkemix

☺ **Marzipan-Pralinen**

200 g Schoko-Shake
125 g Marzipan
250 ml Apfelsaft
Mit Schokostreusel verzieren

☺ **Mandel-Nuss-Pralinen**

200 g Schoko-Shake
80 g Mandeln
80 g Walnüsse
250 ml Apfelsaft
Mit Schokostreusel/ Kakaopulver verzieren

☺ **Bananen-Quinoa Pralinen**

200 g Vanille -Shake
60 g Bananenchips gehackt
30 g gepoppten Quinoa
¼ TL Zimt
2 EL Mandelmus
250 ml Multivitaminensaft

☺ **Exotic- Mango-Shake**

150 ml Wasser
100 ml Latella Mango
2 EL Exotic-Shake
1 EL Protein-Getränkemix

☺ **Himbeer-Blaubeer-Joghurt-Shake**

200 ml Wasser
50 ml Naturjoghurt
3 EL Himbeeren/ Heidelbeeren
2 ML Himbeer-Blaubeer Shake
1 ML Protein Getränkemix

☺ **Cappuccino- Banane -Cholesterin Senker**

250 ml Wasser
3 cm Banane
1 ML Beta Heart
2 ML Cappuccino-Shake
1 ML PPP – Personal Protein Powder

☺ **Schoko-Creme**

120 ml warmes Wasser
1 ML Shoko-Shake
1 ML Protein Getränkemix
½ Express Riegel Schoko in kleine Stücke schneiden und über gemixte Shake crème geben

Fettverbrennungsbooster
2 Liter Tagesdosis „Jetdrink“
2 Liter Wasser
2 ML Protein Getränkemix
2 ML Multiballaststoffdrink
1 TL Kräuterkonzentrat
3 Verschlusskappen Aloe Mango

☺ **Cappuccino-Traum**

2 ML Kaffeejoghurt
250 ml Wasser
2 ML Cappuccino-Shake
1 EL Protein-Getränkemix

☺ **Frühlingszauber mt Rhabarber**

50 ml Wasser
150 ml Naturjoghurt
2 ML Cookies & Cream Shake
1 ML Protein Getränkemix
nur verrühren
mit Rhabarber-Kompott toppen

☺ **Schwarzwälder – Kirsch - Shake**

250 ml Wasser
150 g Kirschen entkernt
1 EL Chiasamen
1 Prise Zimt
1 TL Kakao (ungesüßt)
2 ML Schoko-Shake
1 ML PPP – Personal Protein Powder

☺ **Greenie**

300 ml Wasser
1 große Handvoll Vogerlsalat
3 cm Salatgurke
2 Scheiben Ananas
2 cm Banane
2 ML Exotic-Shake

