

# Shake Rezepte nach Wahl

<b>Der einfache Shake</b>		<b>Birne Helene</b>	
250 ml	Saft nach Wahl (z.B. O-Saft) oder Soja- bzw. Reismilch	½ Birne	
2 EL	Shake-Pulver	2 EL Schoko-Shake-Pulver	
		200 ml Birnensaft	
		50 ml Soja- oder Reismilch	
<b>Banana-Shake</b>		<b>Pina-Colada</b>	
½	Banane	½	Banane
2 EL	Vanille-Shake-Pulver	2 EL	Vanille- oder Erdbeer-Shake-Pulver
250 ml	Soja- oder Reismilch	1 EL	Kokosraspel
		200 ml	Ananassaft
		50 ml	Soja- oder Reismilch
<b>Apfel-Shake</b>		<b>Beeren-Shake</b>	
½	Apfel	2 EL	Beeren nach Wahl (frisch oder tiefgefroren)
2 EL	Vanille-Shake-Pulver	2 EL	Erdbeer-Shake-Pulver
200 ml	etwas Zimt (gemahlen)	200 ml	roter Traubensaft
50 ml	Apfelsaft Soja- oder Reismilch	50 ml	Soja- oder Reismilch
<b>Birnen-Shake</b>		<b>Pfirsich-Shake</b>	
½	Birne	½	Pfirsich
2 EL	Vanille-Shake-Pulver	2 EL	Vanille-Shake-Pulver
250 ml	Soja- oder Reismilch	250 ml	Soja- oder Reismilch
<b>Gute-Nacht-Shake</b>		<b>Vanille-Müsli</b>	
2 EL	Instant Haferflocken		Müsli nach Wunsch
2 EL	Vanille-Shake-Pulver	2 EL	Vanille-Shake-Pulver
250 ml	warme Soja- oder Reismilch	250 ml	Soja- oder Reismilch
<b>Schwarzwälder-Kirsch-Shake</b>		<b>Früchte-Shake</b>	
1-2 EL	Sauerkirschen (frisch o. Glas)	1	Banane
2 EL	Schoko-Shake-Pulver	1	Kiwi oder Pfirsich
250 ml	Kirschsafft	2 EL	Vanille-Shake-Pulver
		125 ml	Orangensaft
<b>Buttermilch-Shake</b>		<b>Joghurt-Shake</b>	
2 EL	Shake-Pulver nach Wahl	2 EL	Shake-Pulver nach Wahl
250 ml	Buttermilch	150 g	Magerjoghurt
<b>Winter-Traum</b>		<b>Italienische Verführung</b>	
¼ TL	Zimt	2 TL	lösl. Cappuccino Pulver
2 EL	Schoko-Shake-Pulver	2 EL	Schoko-Shake-Pulver
250 ml	Soja-, Reismilch oder Apfelsaft	250 ml	Soja-, Reismilch o. Wasser

<b>Mokka-Shake</b>		<b>Sesam öffne Dich</b>	
½ TL	lösl. entkoffeinierter Kaffee	10	feingehackte Haselnüsse
2 EL	Schoko-Shake-Pulver	2 EL	Sesamkörner
250 ml	Soja-, Reismilch o. Wasser	2 EL	Schoko-Shake-Pulver
		250 ml	Soja- oder Reismilch
<b>Erdbeer-Shake</b>		<b>Erdbeer-Quark</b>	
5-10	frische Erdbeeren püriert	3 EL	Magerquark
2 EL	Erdbeer-Shake-Pulver	5-10	frische Erdbeeren
250 ml	Soja- oder Reismilch	2 EL	Erdbeer-Shake-Pulver
		100 ml	Soja- oder Reismilch
<b>Eis</b>		<b>Erdbeer-Zitronen-Shake</b>	
150 g	Magerjoghurt	1 EL	Zitronensaft
2 EL	Shake-Pulver nach Wahl	2 EL	Erdbeer-Shake-Pulver
	2 Stunden im Gefrierfach kalt stellen	250 ml	Wasser
<b>Erdbeer-Orange-Shake</b>		<b>Erdbeer-Kirsch-Shake</b>	
250 ml	Orangensaft	2 EL	Erdbeer-Shake-Pulver
2 EL	Erdbeer-Shake-Pulver	250 ml	ungezuckerter Kirschsft
<b>Früchte-Müsli</b>		<b>Heidelbeer-Meer</b>	
½	Orange, kleingeschnitten	½	kleine Banane
½	Apfel, kleingeschnitten	2 EL	Heidelbeeren
2 EL	Müsli nach Wahl	2 EL	Vanille-Shake-Pulver
2 EL	Shake-Pulver nach Wahl	125 ml	Johannisbeersaft
100 ml	Soja- oder Reismilch	125 ml	Wasser
<b>Erdbeer-Sensation „Keep Cool“</b>		<b>Südsee-Verführung</b>	
1 Tasse	frische Erdbeeren	½	Tasse frische Mangostücke
1	frische, reife Aprikose	½	Tasse frische Melonenstücke
	Eiswürfel, zerstoßen		Eiswürfel, zerstoßen
2 EL	Erdbeer-Shake-Pulver	2 EL	Schoko-/Vanille-Shake-Pulver
250 ml	Wasser	250 ml	Wasser
<b>Tropicana</b>		<b>Fürst-Pückler</b>	
½	kleine Banane	1 EL	Vanille-Shake-Pulver
2 EL	tropische Fruchtemischung	1 EL	Erdbeer-Shake-Pulver
2 EL	Vanille-Shake-Pulver	1 EL	Schoko-Shake-Pulver
125 ml	Orangensaft	125 ml	Soja- oder Reismilch
125 ml	Wasser	125 ml	Wasser
<b>Cappuccino 2</b>		<b>Orangen-Traum Eiskalt</b>	
½ Portion	Cappuccino-Pulver	2 EL	Vanille-Shake-Pulver
je 1 EL	Vanille-/Schoko-Shake-Pulver		Eiswürfel zerstoßen
250 ml	Soja- oder Reismilch	250 ml	frisch gepresster O-Saft

## Shakerezepte für Diabetiker mit Herbalife Instantgetränkpulver (Formula 1)

Von Diabetikern ausgerechnet und empfohlen.

	<b>Honig-Shake</b>		<b>Honig-Bananen-Shake</b>
1 EL	Becher Joghurt 1%	1 KL	Banane
1 TL	Honig	1 TL	Honig
2 EL	Weizenkeimflocken	2 EL	Zitronensaft
1 TL	Crème fraîche	200 ml	Wasser
2 EL	SHAKE nach Wahl	2 EL	SHAKE nach Wahl
	<b>3,5 g Fett, 3 BE</b>		<b>0 g Fett, 4 BE</b>
	<b>Hafer-Shake</b>		<b>Ingwer-Shake</b>
1 Becher	Joghurt 1%	1 KL	Banane
½ TL	Honig	1 TL	Zitronensaft
1 EL	Haferflocken		geriebener frischer Ingwer
etwas	geriebene Zitronen- oder Orangenschale	1 Becher	Joghurt 1%
2 EL	SHAKE nach Wahl	2 EL	SHAKE Vanille
	<b>2,5 g Fett, 3BE</b>		<b>2,5 g Fett, 4 BE</b>
	<b>Grapefruit-Shake</b>		<b>Mandarinen-Shake</b>
½	Grapefruit	2 KL	Mandarinen
1 TL	Honig	1 Becher	Joghurt 1%
1 Becher	Joghurt 1%		etwas Zimt
2 EL	SHAKE nach Wahl	2 EL	2 EL SHAKE nach Wahl
	<b>2,5 g Fett, 4 BE</b>		<b>2,5 g Fett, 4 BE</b>
	<b>Frucht-Shake</b>		<b>Orangen-Shake</b>
1	mittelgroßer Apfel	½	Orange
1 KL	Mandarine	1 Becher	Joghurt 1%
1 Becher	Joghurt 1%	1 EL	Weizenkeimflocken
2 EL	SHAKE (Erdbeer oder Vanille)	2EL	SHAKE Vanille etwas Zimt
	<b>2,5 g Fett, 4 BE</b>		<b>2,5 g Fett, 4 BE</b>
	<b>Ananas-Shake</b>		<b>Apfel-Joghurt-Shake</b>
1 Scheibe	Ananas(180gr)	1 KL	Apfel,
1 Becher	Joghurt 1%	1 Becher	Joghurt 1%,
2 EL	SHAKE Vanille	1 TL	Crème fraîche,
	<b>2,5 g Fett, 4 BE</b>	1 EL	Weizenkeimflocken,
		2 EL	SHAKE nach Wahl,
			<b>3 g Fett, 4BE</b>
	<b>Obers-Bananen-Shake</b>		<b>Getreide-Shake</b>
1 Becher	Joghurt 1%	1 Becher	Joghurt 1%
1 KL	Banane	1 EL	Haferflocken
2 TL	Crème fraîche	1 EL	Weizenkeimflocken
1 TL	Zitronensaft	½ EL	Kürbiskerne
Etwas	Zimt	1 TL	Sesamsaat
2 EL	SHAKE Vanille	2 EL	SHAKE nach Wahl
	<b>3,5 g Fett, 4 BE</b>		<b>6 g Fett, 4 BE</b>

Blitzschnell-Shake		Zwischendurch-Shake	
1 Becher	Fruchtjoghurt	1 KL	Banane
2 EL	SHAKE nach Wahl	1	Mandarine
		2 EL	SHAKE nach Wahl
		200 ml	Wasser
	<b>6,5 g Fett, 3 BE</b>		<b>0 g Fett, 3 BE</b>

Kiwi-Joghurt-Shake	
1	Kiwi
1 Becher	Joghurt 1%
1 EL	Kürbiskerne
2 EL	SHAKE Vanille
	<b>3,5 g Fett, 4BE</b>

Alternative zu einem Joghurt Snack		in kleine	Schälchen in den Kühlschrank stellen
500 g	Magerquark (unbedingt Mager, kein Rahmquark)		<b>Ihr Wellness Coch wünscht En Guete!</b>
4 Löffel	Tropical oder Erdbeerpulver		
2 Esslöffel	Protein Powder		
3-4 Handvoll	Frische oder gefrorene Himbeeren oder Brombeeren		
2	Gepresste Orangen oder Grapefruit		
	Wenn die Masse noch zu dick ist zum mixen, dann einfach etwas Wasser beifügen. Alles gut mit dem Handmixer mixen und abfüllen Kann zur Abwechslung auch mit Cappuccino und kaltem Kaffee angerichtet werden.		