

Shake – Rezepte

Gemischte - Shakes

Früchte - Müsli - Shake

1 Eßl. [Herbalife Erdbeere](#)

1 Eßl. [Herbalife Vanille](#)

Früchte nach Jahreszeit gemischt

250ml Wasser

2 Eßl. Müsli (z.B. Haferflocken, Hirse, Leinsamen)

Schoko - Tropic - Shake

1 Eßl. [Herbalife Schoko](#)

1 Eßl. [Herbalife Tropic](#)

150ml. Buttermilch

100ml. Wasser

½ Scheibe Knusperreis

Frühlingserwachen

250g Kefir

1 Eßl. [Herbalife Erdbeer](#)

1 Eßl. [Herbalife Vanille](#)

¼ kleine Zwiebel

1 Bund Radieschen

1 Eßl. Zitrone

weißer Pfeffer und Salz nach Geschmack

Aprikosen - Schoko - Shake

1 Eßl. [Herbalife Vanille](#)

1 Eßl. [Herbalife Schoko](#)

3 kleine Aprikosen (Marillen)

4 Minzblättchen

200ml Milch

Knusperreis

Käsekuchen - Shake

1 Messlöffel [Herbalife Vanille](#)

1 Messlöffel [Herbalife Erdbeere](#)

30g fettarmer Frischkäse

125 ml Magermilch

Zabajone - Shake

1 Messlöffel [Herbalife Cappuccino](#)

1 Messlöffel [Herbalife Vanille](#)

250ml Orangensaft

Schoko-Minze:

250 ml Sojamilch

+ 1 Messlöffel Formula 1 MINZE + SCHOKOLADE

+ 1 Messlöffel Formula 1 SCHOKOLADE

+ 1 Esslöffel Kakao Nibs oder 1 Stück dunkle Schokolade

Vanille-Minze:

250 ml Sojamilch

+ 1 Messlöffel Formula 1 VANILLE

+ Messlöffel Formula 1 MINZE & SCHOKOLADE

+ 1 Teelöffel Petersilie

Toffee-Shake:

250 ml Sojamilch

+ Messlöffel Formula 1 CAPPUCCINO

+ 1 Messlöffel Formula 1 VANILLE

Mokka-Kaffee:

200 ml Sojamilch

+ 2 Messlöffel Formula 1 SCHOKOLADE

+ 1 Messlöffel Formula 1 CAPPUCCINO

+ 1 Teelöffel löslicher Kaffee

Erdbeer-Fruchtflocken:

200 ml Sojamilch

+ 1 Esslöffel Rosinen oder Goji-Beeren

+ 5-6 Erdbeeren

+ 1 Esslöffel Soja- oder Haferflocken

+ 2 Messlöffel Formula 1 Shake VANILLE, APFEL-ZIMT oder COOKIE & CREAM

+ Zimtpulver

Karibik-Cocktail:

250 ml Sojamilch

+ 2-3 Scheiben Ananas

+ 2 Messlöffel Formula 1 Shake VANILLE oder TROPENFRUCHT

+ 1 Esslöffel Kokosraspeln

Fruity:

175 ml Sojamilch

+ 1 Banane

+ 1 Scheibe Ananas

+ 3 Messlöffel [Formula 1 Shake VANILLE oder APFEL-ZIMT](#)

+ 1 Esslöffel Rosinen oder Goji-Beeren

200 ml Sojamilch

+ 2-3 geschnittene Feigen oder Datteln oder beides

+ 1 Erdbeere

(+ 1 Scheibe Ananas)

(+ 1 Esslöffel Rosinen)

+ 1 Esslöffel geriebene Mandeln

+ 2 Messlöffel [Formula 1 Shake VANILLE](#)

250 ml Sojamilch

+ 2 Pfirsiche

+ 4 Messlöffel [Formula 1 Shake VANILLE, COOKIE & CREAM oder APFEL-ZIMT](#)

+ Zimtpulver

Danach mixen, und mit kleinen Birnenstücken oder Rosinen dazu verfeinern!

Eiskaffee löffeln:

125 ml Sojamilch

+ 2 Esslöffel Vanille- oder Walnusseis

+ ein paar Nüsse

+ 3 Messlöffel [Shake VANILLE oder COOKIE & CREAM](#) & CREAM

+ 1 Teelöffel löslicher Kaffee

+ 1 Teelöffel Kokosraspeln

+ Zimtpulver

Greeny:

250 ml Sojamilch

+ 4 Gurkenscheiben

+ 2 Messlöffel [Shake VANILLE](#) oder [MINZE & SCHOKOLADE](#)

+ Knoblauchgranulat

+ Schnittlauch oder Petersilie

Datteln zum Auslöffeln:

200 ml Sojamilch

+ 6 Datteln

+ Cashewnüsse

+ 2 Messlöffel [Shake SCHOKOLADE](#)

+ 1 Messlöffel [Shake CAPPUCCINO](#)

+ 1 Teelöffel Kokosraspeln

Double-Formula 1:

200 ml Sojamilch

+ 1 Pfirsich

+ 1 Scheibe Ananas

+ zerkleinerte Stücke [F1 Express Riegel ROTE BEEREN & JOGHURT](#)

+ 2 Messlöffel Shake [VANILLE oder APFEL-ZIMT](#)

+ 175 ml Sojamilch

+ Hand voll Nüsse

+ 1 Esslöffel Sojaflocken

+ zerkleinerte Stücke [F1 Express Riegel SCHOKOLADE](#)

+ 2 Messlöffel [Shake COOKIE & CREAM oder CAPPUCCINO](#)

Früchte-Pudding:

125 ml Sojamilch

+ 1 Scheibe Ananas

+ ½ Banane

+ 3 geschnittene Feigen oder Datteln oder 1 Esslöffel Rosinen oder Goji-Beeren

+ 1 Esslöffel Kokosraspeln

+ 2 Messlöffel [Shake VANILLE oder TROPENFRUCHT](#)

+ Zimtpulver

Danach mixen, in eine Schüssel geben und mit ca. 8-10 Löffel Haferflocken umrühren

Special-Pudding:

175 ml Sojamilch

+ 1 Messlöffel [Shake VANILLE](#)

+ 1 Messlöffel [Shake COOKIE & CREAM](#)

+ 1 Messlöffel [Shake SCHOKOLADE](#)

+ 1 Esslöffel Kokosraspeln

+ 1 Teelöffel Honig

(+ 1 Esslöffel Rosinen oder Kakao Nibs oder beides)

Danach mixen, in eine Schüssel geben und mit ca. 8-10 Löffel Haferflocken umrühren

Früchtetraum

120 ml ungesüßter Fruchtsaft z. B: Orange, Apfel, Grapefruit, Ananas

120 ml Wasser

4 –5 frische oder gefrorene Erdbeeren oder 1/2 Banane

2 gehäufte Esslöffel Shake ERDBEER oder TROPICAL

Kaiser-Melange

250 ml Sojamilch, oder zur Hälfte mit Wasser gemischt

1 kleine Tasse Mokka oder 1 Teelöffel löslicher Kaffee

1 Teelöffel Honig und Prise Zimt, ev. auch Kardamom

2 gehäufte Esslöffel Shake VANILLE oder CAPPUCCINO

Persischer Cappuccino

200 ml Sojamilch, oder zur Hälfte mit Wasser gemischt

Sojadessert Karamel, löslicher Kaffee oder Tasse Mokka

2 gehäufte Esslöffel Shake VANILLE oder CAPPUCCINO

Schwarzwälder Kirsch

250 ml Sojamilch,

½ Teelöffel schwarzer Walnusseextrakt oder 200ml Kirschsafte mit Kirschen

1 gehäufte Esslöffel Shake SCHOKOLADE, 1 VANILLE oder CAPUCCINO

Dave-Petermann-Shake

100 ml Apfelsaft,

100 ml Orangensaft,

100 ml Wasser

1/2 Banane, Erdbeeren

2 gehäufte Esslöffel Shake VANILLE oder TROPICAL

Mandarin

1 Becher Magerjoghurt,

2 kleine Mandarinen

2 gehäufte Esslöffel Shake nach freier Wahl

Orangen-Müsli

1 Becher Magerjoghurt,

1/2 Orange,

1 Esslöffel Weizenkeimflocken,

Prise Zimt

2 Esslöffel Shake VANILLE oder SCHOKO

Fruity

- 1 Becher Magerjoghurt,
- 1 mittelgroßer Apfel,
- 1 kleine Mandarine
- 2 Esslöffel Shake ERDBEER oder TROPICAL

Beeren-Sorbet

- 150 ml Sojamilch, ev.1 Esslöffel Sauerrahm,
- 1/2 Banane, 1 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Esslöffel Beerenmischung, tiefgekühlt,
- 1 Messerspitze gemahlener Kardamom
- 2 gehäufte Esslöffel Shake VANILLE oder TROPICAL oder ERDBEER

Erdbeer-Drink

- 250 ml Buttermilch,
- Saft von 1/2 Zitrone,
- 2 gehäufte Esslöffel Shake ERDBEER oder TROPICAL

Karamel-in-der-Wüste

- 100 ml oder Sojamilch,
- 100 ml Sojadessert Karamel,
- 100 ml Wasser
- 1 gehäufter Esslöffel Shake VANILLE, 1 SCHOKO

Bounty

- 100 ml Kokosjoghurt,
- 150 ml Wasser,
- etwas Kokosplit
- 2 gehäufte Esslöffel Shake VANILLE oder SCHOKO

Rentier-Flip

200 ml Sojamilch,
Sojadessert Karamel,
1 Prise Zimt
1 gehäufter Esslöffel Shake SCHOKO, 1 VANILLE

Schneeflöckchen

100 ml Kokosjoghurt,
150 ml Sojamilch
1 gehäufter Esslöffel Shake VANILLE, 1 SCHOKO

Weihnachtstraum

250 ml Sojamilch,
Apfelmus,
Zimt
1 gehäufter Esslöffel VANILLE, 1 SCHOKO

Winterzauber

250 ml Sojamilch,
Instant-Kaffee oder kleine Tasse Mokka
1 Teelöffel Honig,
Sojadessert Schoko
1 gehäufter Esslöffel VANILLE, 1 SCHOKO

Santa Claus Cocktail

100 ml Multivitaminsaft,
100 ml Wasser,
Sojadessert Vanille,
1 Kiwi,
1/2 Banane
1 gehäufter Esslöffel Shake VANILLE, 1 ERDBEER, 1 SCHOKO

Zwetschkenkompott

eingemachte Pflaumen im Glas (Zwetschkenkompott)

150ml Pflaumensaft, Zimt

1 gehäufter Esslöffel ERDBEER, 1 VANILLE,

Alle Zutaten im Mixer pürieren