

Herbalife pikant

Buttermilch-Gurke

250 ml Buttermilch
¼ Salatgurke und Salz nach
Geschmack
2 EL Proteinpowder

Buttermilch-Paprika-Shake

250 ml Buttermilch
1 frischer Paprika
Salz
Chili
2 EL Proteinpowder

Don-Juan-Shake

50 ml Tomatensaft
80 ml Gemüsesaft
120 ml Selleriesaft
2 EL Proteinpowder
Mit Eiswürfel in ein Glas geben
und mit Kirschtomate garnieren.

Frühlingserwachen

250 g Kefir
2 EL Proteinpowder
¼ kleine Zwiebel
1 Bund Radieschen
1 EL Zitrone
weißer Pfeffer
Salz

Gemüse-Shake (für 4 Shakes)

½ rote Paprika
½ grüne Paprika
1 Tomate
1 Schuss Tomatensaft
125 ml Joghurt
8 EL Proteinpowder
etwas Pfeffer
1 EL Gemüsebrühe
1 Stange Lauch
1 kleine Zwiebel
Dazu evtl. Salzkartoffeln

Hattrick-Shake

80 ml Tomatensaft
80 ml Karottensaft
90 ml Sauerkrautsaft
Salz
Pfeffer nach Geschmack
2 EL Proteinpowder
mit Eiswürfel in ein Glas und mit
Staudensellerie garnieren

Italienischer Tomaten-Shake

150 ml Tomatensaft
100 ml Wasser
Salz
Pfeffer und frisches Basilikum
2 EL Proteinpowder

Kohlrabi-Shake

1/4 Kohlrabi
1 EL Quark
1 EL Joghurt
125 ml Milch
gehackte Petersilie und Schnittlauch
2 EL Proteinpowder

Kräuter-Shake

250 ml Milch
50 g frische Kräuter
2 EL Proteinpowder

Meloni

¼ Honigmelone
1 TI Sahne
100 ml Wasser
2 EL Proteinpowder
1 kräftiger Schuß Tabasco

Möhren Gang

250 ml Möhrensaft
mit Gartengewürz abschmecken
2 EL Proteinpowder

Scharfe Tomate

150 ml Tomatensaft
50 ml Gemüsesaft
50 ml Möhrensaft
Tabasco und Chilipulver nach
Geschmack
2 EL Proteinpowder

Sommererwachen

200 ml Kefir
1 kleine Zwiebel
5 Radieschen
2 Eßl. Proteinpowder
mit Zitronensaft, Salz und weißem
Pfeffer abschmecken

Tomaten – Shake

250 ml Tomatensaft
Pfeffer
Salz
Petersilie oder Basilikum
Tabasco
2 Eßl Proteinpowder

Tomatenquark

150 ml Quark
50 ml Joghurt
50 ml Tomatensaft
Gewürze und Kräuter nach
Geschmack
2 EL Proteinpowder

Tsaziki-Shake

250g Biojoghurt
½ Gurke
Kräuter
Pfeffer
Salz
Knoblauch
Zum Dippen: 100 g Joghurt hinzu
Zum Trinken: 150 ml Milch
hinzugeben
2 EL Proteinpowder

Vanilla-Italiana

100 ml Tomatensaft
Saft von ½ Zitrone
abschmecken mit Pfeffer, Basilikum,
Majoran, Tabasco, Muskatnuß und
ein Hauch von Knoblauch
2 EL F1 Vanille

DIPPS zum genießen mit Karotten, Sellerie, Paprika, Kohlrüben, grünem Spargel, Brokkoli,..... etc.

Avocado – Kefir – Traum

1 Avocado
1,5 – 2 Becher Kefir
Mineralwasser, Zitronensaft
Dille, Schnittlauch
Kardamonpulver
Salz, weißer Pfeffer
2 EL Proteinpowder

Kräuter Joghurt Dipp

1 Becher Joghurt
2 EL Topfen oder Sauerrahm
gehackte Kräutermischung (z.B. Iglo 8-Kräuter)
1 – 2 Knoblauchzehen (gehackt oder Granulat)
1 TL Vegeta (Gemüsebrühe-Pulver lose)
2 EL Proteinpowder

Geeiste Gurkenkaltschale

½ Becher Joghurt
½ Becher Sauerrahm
2 EL Topfen
2 – 3 Knoblauchzehen
1 – 2 TL Vegeta
2 EL Proteinpowder
½ Salatgurke (schälen & reißen)

Tomatendipp

½ Becher Joghurt
½ Becher Sauerrahm
2 EL Topfen
1 – 1 ½ EL Tomatenmark
1 – 2 TL Vegeta, Basilikum (getr.)
getrocknete Tomaten (fein geschnitten)
2 EL Proteinpowder

Joghurt-Terrine mit Curry-Sauce

½ Becher Joghurt
½ Becher Rahm
Zwiebelpulver
Gemüse nach Saison (Brokkoli, Karotten, Sellerie, Erbsen, Zucchini, Kohlrüben, ..)
Kurz blanchieren
3 Blatt Gelantine
2 EL Proteinpowder

½ Becher Joghurt und ½ Becher Rahm mit 2 EL Proteinpowder in einer Schüssel gut verrühren, Gemüse blanchieren und klein geschnitten in die Rahm-Joghurt-Mischung geben, 1-2 EL Joghurt erwärmen und die in kaltem Wasser eingeweichte Gelantine darin langsam zergehen lassen (nicht kochen!), kurz überkühlen lassen – in die gesamte Menge gießen, in eine Kastenform füllen und kalt stellen.

Aufgeschnitten mit Curry Sauce anrichten

Curry Sauce: ½ Becher Joghurt mit Curry, Vegeta und Zwiebel abrühren

