

Shake Rezepte nach Wahl

Der einfache Shake		Birne Helene	
250 ml	Saft nach Wahl (z.B. O-Saft) oder Soja- bzw. Reismilch	1/2 Birne	
2 EL	Shake-Pulver	2 EL	Schoko-Shake-Pulver
		200 ml	Birnensaft
		50 ml	Soja- oder Reismilch
Banana-Shake		Pina-Colada	
1/2	Banane	1/2	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
Apfel-Shake		Beeren-Shake	
1/2	Apfel, etwas Zimt (gemahlen)	2 EL	Beeren nach Wahl (frisch oder tiefgefroren)
2 EL	Vanille-Shake-Pulver	2 EL	Erdbeer-Shake-Pulver
200 ml	Apfelsaft	200 ml	roter Traubensaft
50 ml	Soja- oder Reismilch	50 ml	Soja- oder Reismilch
Birnen-Shake		Pfirsich-Shake	
1/2	Birne	1/2	Pfirsich
2 EL	Vanille-Shake-Pulver	2 EL	Vanille-Shake-Pulver
250 ml	Soja- oder Reismilch	250 ml	Soja- oder Reismilch
Gute-Nacht-Shake		Vanille-Müsli	
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
Schwarzwälder-Kirsch-Shake		Früchte-Shake	
1-2 EL	Sauerkirschen (frisch o. Glas)	1	Banane
2 EL	Schoko-Shake-Pulver	1	Kiwi oder Pfirsich
250 ml	Kirschsaff	2 EL	Vanille-Shake-Pulver
		125 ml	Orangensaft
Buttermilch-Shake		Joghurt-Shake	
2 EL	Shake-Pulver nach Wahl	2 EL	Shake-Pulver nach Wahl
250 ml	Buttermilch	150 g	Magerjoghurt
Winter-Traum		Italienische Verführung	
1/4 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

Mokka-Shake		Sesam öffne Dich	
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
Erdbeer-Shake		Erdbeer-Quark	
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
Eis (2 Stunden im Gefrierfach kalt stellen)		Erdbeer-Zitronen-Shake	
150 g	Magerjoghurt	1 EL	Zitronensaft
2 EL	Shake-Pulver nach Wahl	2 EL	Erdbeer-Shake-Pulver
		250 ml	Wasser
Erdbeer-Orange-Shake		Erdbeer-Kirsch-Shake	
250 ml	Orangensaft	2 EL	Erdbeer-Shake-Pulver
2 EL	Erdbeer-Shake-Pulver	250 ml	ungezuckerter Kirschsafte
Früchte-Müsli		Heidelbeer- Meer	
½	Orange	½	kleine Banane
½	kleingeschnitten Apfel,	2 EL	Heidelbeeren
2 EL	kleingeschnitten 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
Erdbeer-Sensation „Keep Cool“		Südsee-Verführung	
1 Tasse	frische Erdbeeren, frische Aprikose	½	Tasse frische Mangostücke
1	Eiswürfel, zerstoßen	½	Tasse frische Melonenstücke
2 EL	Erdbeer-Shake-Pulver	2 EL	Eiswürfel, zerstoßen
250 ml	Wasser	250 ml	Schoko-/Vanille-Shake-Pulver
			Wasser
Tropicana		Fürst-Pückler	
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
Cappuccino 2		Orangen-Traum Eiskalt	
½ Portion	Cappuccino-Pulver	2 EL	Vanille-Shake-Pulver
je 1 EL	Vanille-/Schoko-Shake-Pulver	250 ml	Eiswürfel zerstoßen frisch gepresster O-Saft
250 ml	Soja- oder Reismilch		

Shakerezepte für Diabetiker mit Herbalife Instantgetränkpulver (Formula 1)

Von Diabetikern ausgerechnet und empfohlen.

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

