



SHAKE REZEPTE (1)

Die Shakes stets mit „Schüttel-Becher“, Mixer oder Pürrierstab zubereiten!

Wasser ohne Kohlensäure, z.B. Volvic verwenden.
100 % Saft – ohne Zuckerzusatz verwenden.

Finden Sie Ihren Shake. Viel Spaß und guten Appetit !!!



Lemon
150 ml Orangensaft
100 ml Wasser
etwas Zitronensaft
2 Essl. Formula 1 Vanille

Cappuccino
250 ml Wasser
1 Teel. Instant-Kaffee
1 Essl. Formula 1 Schoko
1 Essl. Formula 1 Vanille

Schoko-Kokos
100 ml Wasser
150 ml Kokosjoghurt
2 Essl. Formula 1 Schoko

Apfel
150 ml Apfelsaft
100 ml Wasser
½ Apfel, ½ Banane
2 Essl. Formula 1 Vanille

Birne Helene
100 ml Birnensaft
100 ml Wasser
50 ml Naturjoghurt
je 1 Essl. F-1 Vanille/ Schoko

Fruchtmix
100 ml Orangensaft
50 ml Wasser
100 ml Naturjoghurt
2 Essl. Formula 1 Erdbeere

Erdbeer-Quark
100 ml Quark
100 ml Erdbeer-Joghurt
50 ml Wasser
Müsli-Flocken zum Garnieren
2 Essl. Formula 1 Erdbeere

Mokka-Quark
200 ml Quark (natur)
50 ml kalter Kaffee
2 Essl. Formula 1 Schoko
(F1 vorab mit Kaffee mixen,
dann unter den Quark rühren.)

Buttermilch-Drink
100 ml Buttermilch (natur)
100 ml Fruchtsaft
50 ml Wasser
evtl. 50 g püriertes Obst
2 Essl. Formula 1 Erdbeere

Fruchtschale
200 g Früchte kleinschneiden
2 Essl. F-1 nach Belieben mit
50 g Orangensaft und 1 Essl.
Magermilchjoghurt mixen und
über das Obst gießen.



Müsli
4 Essl. Müsli
100 g Obst kleingeschnitten
50 ml Wasser, 50 ml Saft
2 Essl. Formula 1
(F1 vorab mit Saft mixen)

Pina Colada
100 ml Ananassaft
100 ml Kokosjoghurt
50 ml Wasser,
evtl. Etwas Rumaroma
2 Essl. Formula 1 Vanille

Banane-Erdbeer
150 ml Orangensaft
100 ml Wasser
½ Banane (zerkleinert)
2 Essl. Formula 1 Erdbeere

Schoko-Caramel
100 ml Sojapudding Caramel
100 ml Naturjoghurt
50 ml Wasser
2 Essl. Formula 1 Schoko

Fruchtmix
100 ml. Multivitamin-Saft
100 ml Erdbeerjoghurt
50 ml Wasser
2 Essl. F-1 Tropical Frucht

Erdbeer-Milch
250 ml Sojamilch
2 Essl. Formula 1 Erdbeere

Der einfache Shake
150 ml Saft oder Sojamilch
100 ml Wasser
2 Essl. Formula 1
(je nach Geschmack)

SHAKE REZEPTE (2)

Herzhaftes !

Die Shakes stets mit „Schüttel-Becher“, Mixer oder Pürrierstab zubereiten!

Wasser ohne Kohlensäure, z.B. Volvic verwenden.
100 % Saft – ohne Zuckerzusatz verwenden.



Tomate
200 ml Tomatensaft
50 ml Wasser
2 Essl. Formula 1 Vanille
etwas Tabasco oder Pfeffer

Gemüse
200 ml Gemüsesaft
50 ml Wasser
2 Essl. Formula 1 Vanille
mit Pfeffer abschmecken

Schnittlauch-Quark
200 ml Quark
50ml Wasser mit 2 Essl. F-1
mischen, 1 Bund Schnittlauch
darunterheben.
evtl. Knäcke dazu

Tomaten-Käse-Shake
250 ml Gemüsesaft
2 Essl. Formula 1 Vanille
Kräuter z.B. frische Kresse
oder Petersilie und Gewürze
z.B. Tabasco, Pfeffer usw.
mit Reibekäse bestreuen.

Gemüse-Shake
250 ml Gemüsesaft – leicht
erwärmen,
2 Essl. Formula 1 Vanille
etwas Tabasco & Pfeffer
¼ Salatgurke oder 1 Stück
Kohlrabi raspeln und unter-
rühren, nach belieben mit
Käse bestreuen.

Tomaten-Eier-Shake
200 ml Tomatensaft
50 ml Wasser
2 Essl. Formula 1 Vanille
1 gehacktes, gekochtes Ei
hinzufügen, etwas frische
Kräuter und etwas Reibekäse.



Paprika-Quark
100 ml Quark
100 ml Naturjoghurt
½ Paprika würfeln
Tabasco, Pfeffer, Salz
2 Essl. Formula 1 Vanille

Gemüse-Keimling-Mix
250 ml Tomaten oder
Gemüsesaft, evtl. leicht
erwärmen
2 Essl. Formula 1 Vanille
2 Essl. Frische Keimlinge
(Soja oder ähnliches)
frische Kräuter.
