



HERBALIFE
NUTRITION

Shake-Rezepte



Share a Shake



HERBALIFE
NUTRITION



Inhalt

Rosensorbet	06
Kokosnuss-Hochgenuss	08
Wassermelone-Käse-Klassiker	10
„Los geht's“-Shake	14
Überraschungs-Vergnügen	16
Ingwerfrische	18
Joghurt-Vergnügen	20
Sauerkirschen-Brise	22
Grüne Wonne	24
Apfel-Zitrone-Ingwer-Shake	26
Karottenkuchen-Shake	28
Palast-Sorbet	30
Obstkorb	32
Orange-Erdnussbutter	34
Liebe zum Rot	36
Apple Pie-Shake	38
Vanille-Karottenkuchen	40
Säuerliches Apfelvergnügen	42
Mandel-Pfirsich-Shake	44
Roter Samt-Shake	46
Sauerkirsch-Käse-Shake	48
Würziger Chai-Shake	50
Pistazien-Käse-Vergnügen	52
Minziger Granatapfel	54
Erdbeer-Kiwi-Shake	56
Zimt-Shake	58
Das perfekte Duo	60
Apfelkompott mit Melasse	62
Bananen-Kürbis-Shake	64

Täglich einen köstlichen Shake genießen

In dieser Broschüre geht es um Sie und Ihre Ziele. Jeder Shake soll ein Genuss für Gaumen und Körper sein und liefert Ihnen mit jedem köstlichen Schluck die benötigten Nährstoffe. Den vollen Geschmack und die sämige Konsistenz von vielen der hier beschriebenen Shakes verdanken wir dem Sternekoch Eyüp Kemal Sevinç, der eine Vielzahl dieser Rezepte mit entwickelt hat.

Lesen Sie weiter und entdecken Sie ebenso köstlich aussehende wie schmackhafte Shakes, die praktisch mühelos zuzubereiten sind. Genießen Sie die Shakes bei Ihrem gesunden, aktiven Lebensstil – unsere Rezepte warten schon auf Sie.



Share a Shake



HERBALIFE
NUTRITION



ROSENSORBET



Zutaten (1 Portion)

250 ml Wasser
3 Esslöffel Rosenwasser
2 Messlöffel (26 g) **Formula 1 Vanille**
1 Messlöffel (14 g) **Protein-Getränkemix**

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sofort servieren. Sie können das Glas mit Rosenblüten garnieren.

***Serviovorschlag:** Einige Eiswürfel zum Wasser geben und mixen. Wenn das Eis zerkleinert ist, die restlichen Zutaten dazugeben und weiter mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.*

Nährwertangaben*:

Protein: 16,5 g | **Kalorien:** 151 kcal

Kohlenhydrate: 12 g | **Fett:** 3 g | **Ballaststoffe:** 3 g

Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.

* Die hier angezeigten Nährwertangaben basieren auf den in der EU geltenden

Formula 1-Zutatenkombinationen. Diese können in anderen Regionen abweichen.



KOKOSNUSS- HOCHGENUSS



Zutaten (1 Portion)

250 ml fettarme Milch (1,5 %)
1 Esslöffel Kokosraspeln
1/4 Banane
1 Teelöffel Orangenschale
1 Esslöffel Basismüsli (Natur)
2 Messlöffel (26 g) **Formula 1 Schokolade**

Zubereitung

Die Banane in Scheiben schneiden und mit der Milch im Mixer mixen. Die Banane muss richtig gut zerdrückt sein. Die restlichen Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sofort servieren. Sie können das Glas mit Kokosraspeln garnieren.

Serviovorschlag: Einige Eiswürfel zur Milch geben und mixen. Wenn das Eis zerkleinert ist, die restlichen Zutaten dazugeben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwertangaben*:

Protein: 20,5 g | **Kalorien:** 388 kcal

Kohlenhydrate: 40 g | **Fett:** 17 g | **Ballaststoffe:** 6 g



Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeiterersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.

* Die hier angezeigten Nährwertangaben basieren auf den in der EU geltenden

Formula 1-Zutatenkombinationen. Diese können in anderen Regionen abweichen.

WASSERMELONE- KÄSE-KLASSIKER



Zutaten (1 Portion)

250 ml fettarme Milch (1,5 %)
1,5 Esslöffel Käse
3-4 Tropfen Limettensaft
1 handtellergroße Portion Wassermelone,
4 frische Minzblätter
2 Messlöffel (26 g) **Formula 1 Vanille**

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sofort servieren. Sie können das Glas mit frischen Minzblättern garnieren.

Serviovorschlag: Einige Eiswürfel zur Milch geben und mixen. Wenn das Eis zerkleinert ist, die restlichen Zutaten dazugeben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwertangaben*:

Protein: 21 g | **Kalorien:** 306 kcal

Kohlenhydrate: 37 g | **Fett:** 8 g | **Ballaststoffe:** 3,3 g



Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.

* Die hier angezeigten Nährwertangaben basieren auf den in der EU geltenden

Formula 1-Zutatenkombinationen. Diese können in anderen Regionen abweichen.



,LOS GEHT'S'- SHAKE



Zutaten (1 Portion)

200 ml fettarme Milch (1,5 %)
1 Tasse aufgebrühter grüner Tee, kalt
8 Beeren
2 Esslöffel Haferkleie
2 Messlöffel (26 g) **Formula 1 Cappuccino**

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sofort servieren. Sie können das Glas mit Beeren garnieren.

***Serviovorschlag:** Einige Eiswürfel zur Milch geben und mixen. Wenn das Eis zerkleinert ist, die restlichen Zutaten dazugeben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.*

Nährwertangaben*:

Protein: 24 g | **Kalorien:** 359 kcal

Kohlenhydrate: 40 g | **Fett:** 10 g | **Ballaststoffe:** 10 g



Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.

* Die hier angezeigten Nährwertangaben basieren auf den in der EU geltenden Formula 1-Zutatenkombinationen. Diese können in anderen Regionen abweichen.

ÜBERRASCHUNGS- VERGNÜGEN



Zutaten (1 Portion)

250 ml fettarme Milch (1,5 %)
2 Esslöffel weicher Ziegenkäse
6 Blätter frischer Spinat
1 Esslöffel Pinienkerne
2 Messlöffel (26 g) **Formula 1 Vanille**

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sofort servieren.

Serviovorschlag: Einige Eiswürfel zur Milch geben und mixen. Wenn das Eis zerkleinert ist, die restlichen Zutaten dazugeben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwertangaben*:

Protein: 27 g | **Kalorien:** 400 kcal

Kohlenhydrate: 23 g | **Fett:** 22 g | **Ballaststoffe:** 3,4 g



Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.

* Die hier angezeigten Nährwertangaben basieren auf den in der EU geltenden

Formula 1-Zutatenkombinationen. Diese können in anderen Regionen abweichen.



INGWER- FRISCHE



Zutaten (1 Portion)

250 ml Fruchtsaft
6 Haselnüsse
3 frische Minzblätter
1 Prise frischer Ingwer, gerieben
2 Messlöffel (26 g) **Formula 1 Tropenfrucht**
1 Messlöffel (6 g) **Personalized Protein Powder**

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sofort servieren. Sie können das Glas mit frischen Minzblättern garnieren.

Serviovorschlag: Einige Eiswürfel zum Fruchtsaft geben und mixen. Wenn das Eis zerkleinert ist, die restlichen Zutaten dazugeben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwertangaben*:

Protein: 16 g | **Kalorien:** 309 kcal

Kohlenhydrate: 43 g | **Fett:** 7 g | **Ballaststoffe:** 4 g



Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.

* Die hier angezeigten Nährwertangaben basieren auf den in der EU geltenden Formula 1-Zutatenkombinationen. Diese können in anderen Regionen abweichen.

JOGHURT- VERGNÜGEN



Zutaten (1 Portion)

250 ml Wasser
3 Esslöffel Joghurt
1 Esslöffel Haferflocken
1 Teelöffel Orangenschale
8 Rosinen
2 Messlöffel (26 g) **Formula 1 Schokolade**
1 Messlöffel (6 g) **Personalized Protein Powder**

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sofort servieren. Sie können das Glas mit geriebener Orangenschale garnieren.

Serviovorschlag: Einige Eiswürfel zum Wasser geben und mixen. Wenn das Eis zerkleinert ist, die restlichen Zutaten dazugeben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwertangaben*:

Protein: 16 g | **Kalorien:** 173 kcal

Kohlenhydrate: 22 g | **Fett:** 3 g | **Ballaststoffe:** 3 g



Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.

* Die hier angezeigten Nährwertangaben basieren auf den in der EU geltenden

Formula 1-Zutatenkombinationen. Diese können in anderen Regionen abweichen.

SAUERKIRSCHEN- BRISE



Zutaten (1 Portion)

250 ml Sauerkirschenkompott
12 geschälte Erdnüsse
2 Messlöffel (26 g) **Formula 1 Vanille**
1 Messlöffel (6 g) **Personalized Protein Powder**

Zutaten für das Sauerkirschenkompott

1 Schale Sauerkirschen (frisch oder tiefgekühlt)

Zubereitung des Sauerkirschenkompotts

Eine Schale Sauerkirschen in 1 l Wasser kochen und abkühlen lassen. Wasser abgießen und für das Kompott verwenden. Die Kirschen können Sie wegtun oder für ein anderes Rezept verwenden.

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sofort servieren. Sie können das Glas mit gehackten Erdnüssen garnieren.

Serviovorschlag: Einige Eiswürfel zum Sauerkirschenkompott geben und mixen. Wenn das Eis zerkleinert ist, die restlichen Zutaten dazugeben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwertangaben*:

Protein: 19 g | **Kalorien:** 222 kcal

Kohlenhydrate: 12 g | **Fett:** 11 g | **Ballaststoffe:** 4 g

Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.

* Die hier angezeigten Nährwertangaben basieren auf den in der EU geltenden

Formula 1-Zutatenkombinationen. Diese können in anderen Regionen abweichen.



GRÜNE WONNE



Zutaten (1 Portion)

250 ml fettarme Milch (1,5 %)
1 mittelgroße Kiwi (geschält)
2 Scheiben Ananas
4 Blätter frischer Spinat
2 Messlöffel (26 g) **Formula 1 Vanille**

Zubereitung

Kiwi und Ananas würfeln. Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sofort servieren.

Serviertvorschlag: Einige Eiswürfel zur Milch geben und mixen. Wenn das Eis zerkleinert ist, die restlichen Zutaten dazugeben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwertangaben*:

Protein: 21,3 g | **Kalorien:** 447 kcal

Kohlenhydrate: 77 g | **Fett:** 8 g | **Ballaststoffe:** 8 g



Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.

* Die hier angezeigten Nährwertangaben basieren auf den in der EU geltenden

Formula 1-Zutatenkombinationen. Diese können in anderen Regionen abweichen.



APFEL- ZITRONE- INGWER-SHAKE



Zutaten (1 Portion)

250 ml fettarme Milch (1,5 %)
1/2 Apfel
4 Esslöffel Zitronensaft
1 Esslöffel Ingwer (gerieben)
2 Messlöffel (26 g) **Formula 1 Vanille**

Zubereitung

Apfel würfeln. Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sofort servieren.

***Serviovorschlag:** Einige Eiswürfel zur Milch geben und mixen. Wenn das Eis zerkleinert ist, die restlichen Zutaten dazugeben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.*

Nährwertangaben*:

Protein: 18 g | **Kalorien:** 253 kcal

Kohlenhydrate: 29 g | **Fett:** 7 g | **Ballaststoffe:** 3 g



Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.

* Die hier angezeigten Nährwertangaben basieren auf den in der EU geltenden

Formula 1-Zutatenkombinationen. Diese können in anderen Regionen abweichen.



KAROTTENKUCHEN- SHAKE



Zutaten (1 Portion)

250 ml fettarme Milch (1,5 %)
1 mittelgroße gedünstete Karotte
(in Würfel geschnitten und gedünstet)
1 Esslöffel fettarmer Frischkäse
8 Rosinen
1 Walnuss
1 Teelöffel Zimt
1 Teelöffel Kokosraspeln
2 Messlöffel (26 g) **Formula 1 Vanille**

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sofort servieren. Sie können das Glas mit Zimt garnieren.

Serviovorschlag: Einige Eiswürfel zur Milch geben und mixen. Wenn das Eis zerkleinert ist, die restlichen Zutaten dazugeben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwertangaben*:

Protein: 21 g | **Kalorien:** 408 kcal

Kohlenhydrate: 33 g | **Fett:** 22 g | **Ballaststoffe:** 6,7 g



Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.

* Die hier angezeigten Nährwertangaben basieren auf den in der EU geltenden

Formula 1-Zutatenkombinationen. Diese können in anderen Regionen abweichen.

PALAST- SORBET



Zutaten (1 Portion)

250 ml Palast-Sorbet
8-10 große Maulbeeren
8 rohe Mandeln
1/2 Teelöffel Zimt
2 Messlöffel (26 g) **Formula 1 Vanille**
1 Messlöffel (6 g) **Personalized Protein Powder**

Zutaten für das Palast-Sorbet

8 Trockenpflaumen
Eine handvoll Rosinen

Zubereitung des Palast-Sorbets

Die Trockenpflaumen und Rosinen in 1 l Wasser kochen und abkühlen lassen.

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sofort servieren. Sie können das Glas mit Zimt garnieren.

Serviovorschlag: Einige Eiswürfel zum Palast-Sorbet geben und mixen. Wenn das Eis zerkleinert ist, die restlichen Zutaten dazugeben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwertangaben*:

Protein: 17 g | **Kalorien:** 201 kcal

Kohlenhydrate: 13 g | **Fett:** 9 g | **Ballaststoffe:** 4 g



Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.

* Die hier angezeigten Nährwertangaben basieren auf den in der EU geltenden

Formula 1-Zutatenkombinationen. Diese können in anderen Regionen abweichen.

OBSTKORB



Zutaten (1 Portion)

250 ml fettarme Milch (1,5 %)
1/8 Apfel
1/8 Birne
1/4 Scheibe Ananas
1 Aprikose
1 Esslöffel Melone
1 Walnuss
1/2 Teelöffel Zimt
2 Messlöffel (26 g) **Formula 1 Vanille**

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sofort servieren. Sie können das Glas mit Zimt garnieren.

Serviovorschlag: Einige Eiswürfel zur Milch geben und mixen. Wenn das Eis zerkleinert ist, die restlichen Zutaten dazugeben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwertangaben*:

Protein: 19 g | **Kalorien:** 341 kcal

Kohlenhydrate: 45 g | **Fett:** 10 g | **Ballaststoffe:** 6 g



Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.

* Die hier angezeigten Nährwertangaben basieren auf den in der EU geltenden

Formula 1-Zutatenkombinationen. Diese können in anderen Regionen abweichen.



HERBALIFE
NUTRITION

ORANGE- ERDNUSSBUTTER



Zutaten (1 Portion)

250 ml fettarme Milch (1,5 %)
1 Esslöffel Erdnussbutter
1 Teelöffel geriebene Orangenschale
3 Tropfen Limettensaft
2 Messlöffel (26 g) **Formula 1 Schokolade**

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sofort servieren. Sie können das Glas mit geriebener Orangenschale garnieren.

Serviovorschlag: Einige Eiswürfel zur Milch geben und mixen. Wenn das Eis zerkleinert ist, die restlichen Zutaten dazugeben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwertangaben*:

Protein: 22 g | **Kalorien:** 310 kcal

Kohlenhydrate: 26 g | **Fett:** 13 g | **Ballaststoffe:** 3,3 g



Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.

* Die hier angezeigten Nährwertangaben basieren auf den in der EU geltenden

Formula 1-Zutatenkombinationen. Diese können in anderen Regionen abweichen.



LIEBE ZUM ROT



Zutaten (1 Portion)

250 ml fettarme Milch (1,5 %)
3 Sauerkirschen (frisch oder tiefgekühlt)
3 Brombeeren (frisch oder tiefgekühlt)
3 Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)
1/2 Scheibe Wassermelone
4 frische Minzblätter
2 Messlöffel (26 g) **Formula 1 Vanille**

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sofort servieren. Sie können das Glas mit frischen Minzblättern garnieren.

Serviovorschlag: Einige Eiswürfel zur Milch geben und mixen. Wenn das Eis zerkleinert ist, die restlichen Zutaten dazugeben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwertangaben*:

Protein: 18 g | **Kalorien:** 274 kcal

Kohlenhydrate: 33 g | **Fett:** 7 g | **Ballaststoffe:** 4,2 g



Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.

* Die hier angezeigten Nährwertangaben basieren auf den in der EU geltenden

Formula 1-Zutatenkombinationen. Diese können in anderen Regionen abweichen.



APPLE PIE- SHAKE



Zutaten (1 Portion)

250 ml fettarme Milch (1,5 %)
1 kleiner grüner Apfel (geschält)
1 Teelöffel Zimt
1 Teelöffel geraspelte Kokosflocken
2 Gewürznelken
2 Messlöffel (26 g) **Formula 1 Vanille**

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sofort servieren. Sie können das Glas mit Zimt garnieren.

Serviovorschlag: Einige Eiswürfel zur Milch geben und mixen. Wenn das Eis zerkleinert ist, die restlichen Zutaten dazugeben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwertangaben*:

Protein: 19 g | **Kalorien:** 349 kcal

Kohlenhydrate: 44 g | **Fett:** 10 g | **Ballaststoffe:** 7,8 g



Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.

* Die hier angezeigten Nährwertangaben basieren auf den in der EU geltenden

Formula 1-Zutatenkombinationen. Diese können in anderen Regionen abweichen.



VANILLE- KAROTTENKUCHEN



Zutaten (1 Portion)

250 ml Sojamilch
1/8 Avocado (gewürfelt)
2 Esslöffel geriebene Karotten
2 Messlöffel (26 g) **Formula 1 Glutenfrei,
ohne Laktosezusatz und ohne Sojzusatz**

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen,
bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
Sofort servieren.

***Serviovorschlag:** Einige Eiswürfel zur Milch
geben und mixen. Wenn das Eis zerkleinert ist,
die restlichen Zutaten dazugeben und mixen,
bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.*

Nährwertangaben*:

Protein: 17 g | **Kalorien:** 223 kcal

Kohlenhydrate: 18 g | **Fett:** 10 g | **Ballaststoffe:** 5 g



Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das
Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.

* Die hier angezeigten Nährwertangaben basieren auf den in der EU geltenden

Formula 1-Zutatenkombinationen. Diese können in anderen Regionen abweichen.

SÄUERLICHES APFELVERGNÜGEN



Zutaten (1 Portion)

250 ml Mineralwasser (kalt)
1/4 grüner Apfel
1 Esslöffel Gurkenraspel (1/4 geraspelte Gurke)
4 Tropfen Limettensaft
6 frische Minzblätter
2 Messlöffel (26 g) **Formula 1 Glutenfrei,
ohne Laktosezusatz und ohne Sojazusatz**
1 Messlöffel (6 g) **Personalized
Protein Powder**

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sofort servieren. Sie können das Glas mit frischen Minzblättern garnieren.

Serviertvorschlag: Einige Eiswürfel zur Milch geben und mixen. Wenn das Eis zerkleinert ist, die restlichen Zutaten dazugeben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwertangaben*:

Protein: 15 g | **Kalorien:** 143 kcal

Kohlenhydrate: 13 g | **Fett:** 2 g | **Ballaststoffe:** 5 g



Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.

* Die hier angezeigten Nährwertangaben basieren auf den in der EU geltenden

Formula 1-Zutatenkombinationen. Diese können in anderen Regionen abweichen.



MANDEL- PFIRSICH- SHAKE



Zutaten (1 Portion)

250 ml fettarme Milch (1,5 %)
150 g Pfirsich
1/4 Esslöffel Mandelextrakt
Ein paar Scheiben Ingwer
2 Messlöffel (26 g) **Formula 1 Vanille**

Zubereitung

Pfirsich und Ingwer in Scheiben schneiden.
Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen,
bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
Sofort servieren.

Serviovorschlag: Einige Eiswürfel zur Milch
geben und mixen. Wenn das Eis zerkleinert ist,
die restlichen Zutaten dazugeben und mixen,
bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwertangaben*:

Protein: 19 g | **Kalorien:** 284 kcal

Kohlenhydrate: 35 g | **Fett:** 7 g | **Ballaststoffe:** 4,7 g



Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.

* Die hier angezeigten Nährwertangaben basieren auf den in der EU geltenden

Formula 1-Zutatenkombinationen. Diese können in anderen Regionen abweichen.

ROTER SAMT-SHAKE



Zutaten (1 Portion)

250 ml fettarme Milch (1,5 %)
75 g Erdbeeren
50 g Rote Bete (ungesalzen)
2 Esslöffel fettarmer Frischkäse
2 Messlöffel (26 g) **Formula 1 Vanille**

Zubereitung

Erdbeeren und Rote Bete in Stücke schneiden. Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sofort servieren. Sie können das Glas mit Erdbeerstücken garnieren.

***Serviovorschlag:** Einige Eiswürfel zur Milch geben und mixen. Wenn das Eis zerkleinert ist, die restlichen Zutaten dazugeben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.*

Nährwertangaben*:

Protein: 22 g | **Kalorien:** 352 kcal

Kohlenhydrate: 35 g | **Fett:** 13,5 g | **Ballaststoffe:** 5,4 g



Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeiterersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.

* Die hier angezeigten Nährwertangaben basieren auf den in der EU geltenden

Formula 1-Zutatenkombinationen. Diese können in anderen Regionen abweichen.



SAUERKIRSCH- KÄSE-SHAKE



Zutaten (1 Portion)

250 ml fettarme Milch (1,5 %)
75 g Sauerkirschen (tiefgekühlt)
80 g Hüttenkäse
2 Messlöffel (26 g) **Formula 1 Vanille**

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sofort servieren.

Serviovorschlag: Einige Eiswürfel zur Milch geben und mixen. Wenn das Eis zerkleinert ist, die restlichen Zutaten dazugeben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwertangaben*:

Protein: 28 g | **Kalorien:** 270 kcal

Kohlenhydrate: 32 g | **Fett:** 8 g | **Ballaststoffe:** 3,7 g



Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.

* Die hier angezeigten Nährwertangaben basieren auf den in der EU geltenden

Formula 1-Zutatenkombinationen. Diese können in anderen Regionen abweichen.



WÜRZIGER CHAI-SHAKE



Zutaten (1 Portion)

250 ml fettarme Milch (1,5 %)
1 kleine Banane
1/2 Löffel Chai (Zimt, Gewürznelke, weißer Pfeffer, Kardamom)
1/2 Teelöffel **HERBALIFE Instant-Kräutergetränk – Original**
2 Messlöffel (26 g) **Formula 1 Vanille**

Zubereitung

Die Banane in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sofort servieren.

Serviovorschlag: Einige Eiswürfel zur Milch geben und mixen. Wenn das Eis zerkleinert ist, die restlichen Zutaten dazugeben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwertangaben*:

Protein: 18 g | **Kalorien:** 320 kcal

Kohlenhydrate: 45 g | **Fett:** 7 g | **Ballaststoffe:** 5 g



Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.

* Die hier angezeigten Nährwertangaben basieren auf den in der EU geltenden Formula 1-Zutatenkombinationen. Diese können in anderen Regionen abweichen.

PISTAZIEN- KÄSE- VERGNÜGEN



Zutaten (1 Portion)

250 ml fettarme Milch (1,5 %)
2 Esslöffel fettarmer Käse
2 Esslöffel gemahlene Pistazien
2 Esslöffel Gurkenraspel (1/2 geraspelte Gurke)
2 Messlöffel (26 g) **Formula 1**
Minze-Schokolade

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sofort servieren.

Serviovorschlag: Einige Eiswürfel zur Milch geben und mixen. Wenn das Eis zerkleinert ist, die restlichen Zutaten dazugeben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwertangaben*:

Protein: 26 g | **Kalorien:** 431 kcal

Kohlenhydrate: 30 g | **Fett:** 22 g | **Ballaststoffe:** 7 g

Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.

* Die hier angezeigten Nährwertangaben basieren auf den in der EU geltenden

Formula 1-Zutatenkombinationen. Diese können in anderen Regionen abweichen.



MINZIGER GRANATAPFEL



Zutaten (1 Portion)

150 ml fettarme Milch (1,5 %)
100 ml Granatapfelsaft
4 frische Minzblätter
2 Messlöffel (26 g) **Formula 1 Schokolade**

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sofort servieren. Sie können das Glas mit frischen Minzblättern garnieren.

Serviovorschlag: Einige Eiswürfel zu Milch und Granatapfelsaft geben und mixen. Wenn das Eis zerkleinert ist, die restlichen Zutaten dazugeben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwertangaben*:

Protein: 18 g | **Kalorien:** 280 kcal

Kohlenhydrate: 34 g | **Fett:** 8 g | **Ballaststoffe:** 2,6 g



Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.

* Die hier angezeigten Nährwertangaben basieren auf den in der EU geltenden Formula 1-Zutatenkombinationen. Diese können in anderen Regionen abweichen.

ERDBEER- KIWI-SHAKE



Zutaten (1 Portion)

250 ml fettarme Milch (1,5 %)
75 g Erdbeeren (tiefgekühlt)
1 reife Kiwi
1/2 mittelgroße Orange
2 Messlöffel (26 g) **Formula 1 Erdbeere**

Zubereitung

Die Orange in große Stücke und die Kiwi in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sofort servieren. Sie können das Glas mit Kiwischeiben garnieren.

Serviovorschlag: Einige Eiswürfel zur Milch geben und mixen. Wenn das Eis zerkleinert ist, die restlichen Zutaten dazugeben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwertangaben*:

Protein: 21 g | **Kalorien:** 378 kcal

Kohlenhydrate: 58 g | **Fett:** 8,3 g | **Ballaststoffe:** 12 g



Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.

* Die hier angezeigten Nährwertangaben basieren auf den in der EU geltenden

Formula 1-Zutatenkombinationen. Diese können in anderen Regionen abweichen.



ZIMT-SHAKE



Zutaten (1 Portion)

250 ml fettarme Milch (1,5 %)
1 Tasse Tee
2 Esslöffel Haferflocken
1/2 Teelöffel Zimt
2 Messlöffel (26 g) **Formula 1 Schokolade**

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sofort servieren. Sie können das Glas mit Zimt garnieren.

Serviovorschlag: Einige Eiswürfel zur Milch geben und mixen. Wenn das Eis zerkleinert ist, die restlichen Zutaten dazugeben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwertangaben*:

Protein: 23 g | **Kalorien:** 344 kcal

Kohlenhydrate: 40 g | **Fett:** 10 g | **Ballaststoffe:** 5,7 g



Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.

* Die hier angezeigten Nährwertangaben basieren auf den in der EU geltenden

Formula 1-Zutatenkombinationen. Diese können in anderen Regionen abweichen.

DAS PERFEKTE DUO



Zutaten (1 Portion)

250 ml fettarme Milch (1,5 %)
4 Erdbeeren
2 Esslöffel geriebene Karotten
1 Esslöffel gehackte Mandeln
2 Messlöffel (26 g) **Formula 1 Schokolade**

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sofort servieren. Sie können das Glas mit grob gehackten Mandeln garnieren.

Serviovorschlag: Einige Eiswürfel zur Milch geben und mixen. Wenn das Eis zerkleinert ist, die restlichen Zutaten dazugeben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwertangaben*:

Protein: 20 g | **Kalorien:** 286 kcal

Kohlenhydrate: 27 g | **Fett:** 12 g | **Ballaststoffe:** 4,7 g



Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.

* Die hier angezeigten Nährwertangaben basieren auf den in der EU geltenden

Formula 1-Zutatenkombinationen. Diese können in anderen Regionen abweichen.



APFELKOMPOTT MIT MELASSE



Zutaten (1 Portion)

250 ml Apfelkompott
2 Teelöffel Melasse
2 Messlöffel (26 g) **Formula 1 Vanille**
1 Messlöffel (14 g) **Protein-Getränkemix**

Zutaten für das Apfelkompott

2 süße Äpfel

Zubereitung des säuerlichen Apfelkompotts

2 ungeschälte, in Würfel geschnittene Äpfel in 1 Liter Wasser kochen. Abkühlen lassen. Wasser abgießen und für das Kompott verwenden. Die Äpfel können Sie wegtun oder für ein anderes Rezept verwenden.

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Serviovorschlag: Einige Eiswürfel zum Apfelkompott geben und mixen. Wenn das Eis zerkleinert ist, die restlichen Zutaten dazugeben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist

Nährwertangaben*:

Protein: 16 g | **Kalorien:** 267 kcal

Kohlenhydrate: 42 g | **Fett:** 3 g | **Ballaststoffe:** 3 g



Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.

* Die hier angezeigten Nährwertangaben basieren auf den in der EU geltenden

Formula 1-Zutatenkombinationen. Diese können in anderen Regionen abweichen.

BANANEN- KÜRBIS-SHAKE



Zutaten (1 Portion)

250 ml fettarme Milch (1,5 %)
100 g Kürbis (gekocht)
1 kleine Banane
1 Teelöffel Zimt
2 Messlöffel (26 g) **Formula 1 Vanille**

Zubereitung

Die Banane in Scheiben schneiden.
Alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Sofort servieren. Sie können das Glas mit Zimt garnieren.

Serviovorschlag: Einige Eiswürfel zur Milch geben und mixen. Wenn das Eis zerkleinert ist, die restlichen Zutaten dazugeben und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nährwertangaben*:

Protein: 19 g | **Kalorien:** 350 kcal

Kohlenhydrate: 49 g | **Fett:** 7,5 g | **Ballaststoffe:** 6,2 g



Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.

* Die hier angezeigten Nährwertangaben basieren auf den in der EU geltenden

Formula 1-Zutatenkombinationen. Diese können in anderen Regionen abweichen.



HERBALIFE
NUTRITION

<https://www.hl-shop.ch/>