

## Inhaltsverzeichnis

Grapefruit – Shake: .....	2
Ananas – Shake: .....	2
Mandarinen – Shake: .....	2
Kiwi – Kürbis - Shake: .....	2
Frucht – Shake: .....	2
Zwischendurch – Shake: .....	2
Apfel - Joghurt - Shake: .....	3
Orangen – Shake: .....	3
Ingwer – Shake: .....	3
Hafer – Shake: .....	3
Getreide – Shake: .....	3
Obers – Bananen – Shake: .....	3
Honig – Shake: .....	3
Blitzschnell - Shake: .....	4
Honig – Bananen - Shake: .....	4

## **Shake-Rezepte für Diabetiker – mit Angabe der Broteinheiten **BE****

### **Grapefruit – Shake:**

1/3 Grapefruit, 1 TL Honig, 1 Becher 1% Joghurt, 3 **ML** [Formula 1 Shake nach Wahl](#)  
2,5g Fett – **4 BE**  
[Plus die individuell benötigte Menge Protein-Pulver](#)

### **Ananas – Shake:**

1 Scheibe Ananas, 1 Becher 1% Joghurt, 3 **ML** [Formula 1 Shake Vanille](#)  
2,5g Fett – **4 BE**  
[Plus die individuell benötigte Menge Protein-Pulver](#)

### **Mandarinen – Shake:**

2 kleine Mandarinen, 1 Becher 1% Joghurt, etwas gemahlene(n) Zimt,  
2 **ML** [Formula 1 Shake Erdbeere oder Vanille](#)  
2,5g Fett – **4 BE**  
[Plus die individuell benötigte Menge Protein-Pulver](#)

### **Kiwi – Kürbis - Shake:**

1 Kiwi, 1 EL. Kürbiskerne, 1 Becher 1% Joghurt, 3 **ML** [Formula 1 Shake Vanille](#)  
3,5g Fett – **4 BE**  
[Plus die individuell benötigte Menge Protein-Pulver](#)

### **Frucht – Shake:**

1 mittelgroßen Apfel, 1 kleine Mandarine, 1 Becher 1% Joghurt,  
3 **ML** [Formula 1 Shake Erdbeere oder Vanille](#)  
2,5g Fett – **4 BE**  
[Plus die individuell benötigte Menge Protein-Pulver](#)

### **Zwischendurch – Shake:**

1 kleine reife Banane, 1 kleine Mandarine, 200 ml Wasser oder Fruchtsaft,  
3 **ML** [Formula 1 Shake Erdbeere oder Vanille](#)  
0g Fett – **4 BE**  
[Plus die individuell benötigte Menge Protein-Pulver](#)

### **Apfel - Joghurt - Shake:**

½ mittelgroßen Apfel, 1 Becher 1% Joghurt, 1 TL Crème fraiche,  
1 EL. Weizenkeim Flocken, 3 **ML** [Formula 1 Shake nach Wahl](#)  
3g Fett – **4 BE**

[Plus die individuell benötigte Menge Protein-Pulver](#)

### **Orangen – Shake:**

½ Orange, 1 Becher 1% Joghurt, etwas gemahlene Zimt,  
1 EL. Weizenkeimflocken, 3 **ML** [Formula 1 Shake nach Wahl](#)  
2,5g Fett – **4 BE**

[Plus die individuell benötigte Menge Protein-Pulver](#)

### **Ingwer – Shake:**

1 kleine reife Banane, 1 Becher 1% Joghurt, etwas geriebener, frischer Ingwer,  
1 TL. frischer Zitronensaft, 3 **ML** [Formula 1 Shake Vanille](#)  
2,5g Fett – **4 BE**

[Plus die individuell benötigte Menge Protein-Pulver](#)

### **Hafer – Shake:**

1 Becher 1% Joghurt, ½ TL Honig, 1 EL. Haferflocken, etwas abgeriebene  
Zitronenschale - oder Orangenschale, 3 **ML** [Formula 1 Shake nach Wahl](#)  
2,5g Fett - **4 BE**

[Plus die individuell benötigte Menge Protein-Pulver](#)

### **Getreide – Shake:**

1 Becher 1% Joghurt, 1 EL. Haferflocken, 1 EL. Weizenkeimflocken,  
1 TL Kürbiskerne, 1 TL Sesam, 3 **ML** [Formula 1 Shake nach Wahl](#)  
6g Fett – **4 BE**

[Plus die individuell benötigte Menge Protein-Pulver](#)

### **Obers – Bananen – Shake:**

1 Becher 1% Joghurt, 1 kleine, reife Banane, 2 TL Creme fraiche,  
1 TL frischer Zitronensaft, etwas gemahlene Zimt. 3 **ML** [Formula 1 Shake nach Wahl](#)  
3,5g Fett – **4 BE**

[Plus die individuell benötigte Menge Protein-Pulver](#)

### **Honig – Shake:**

1 Becher 1% Joghurt, 1 TL. Honig, 1 EL. Weizenkeimflocken,  
1 TL Crème fraiche, 3 **ML** [Formula 1 Shake nach Wahl](#)  
3,5g Fett – **4 BE**

[Plus die individuell benötigte Menge Protein-Pulver](#)

### **Blitzschnell - Shake:**

1 Becher Frucht-Joghurt, 3 **ML** [Formula 1 Shake nach Wahl](#)

„ Nur wenn es mal schnell gehen muss , Nachteil = relativ viel Fett bei wenig BE „ .

6,5g Fett – **4 BE**

[Plus die individuell benötigte Menge Protein-Pulver](#)

### **Honig - Bananen - Shake:**

200 ml Wasser, 1 EL. Honig, 1 kleine , reife Banane, 3 EL. Frischer Zitronensaft,

3 **ML** [Formula 1 Shake nach Wahl](#)

0g Fett – **4 BE**

[Plus die individuell benötigte Menge Protein-Pulver](#) Plus die individuell benötigte Menge Protein-Pulver

Bei allen Rezepten geben Sie die Zutaten in einen Standmixer und mixen diese bis zur gewünschten Konsistenz. Garnieren Sie Ihren Shake immer mit einem Blatt frischer Minze, denn das Auge isst ja bekanntlich mit.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ihren [persönlichen Herbalife-Berater](#).

**ML = gestrichener Messlöffel**