

Inhaltsverzeichnis

Bananen - Vanille - Shake	5
Spanische Tomate	5
Apple Pie Shake	5
Kräuter - Shake	5
Quarkspeise	5
Pfirsich - Milchshake.....	5
Buttermilch - Shake	6
Buttermilch - Müsli - Shake	6
Karottensaft - Shake	6
Kräuterquark	6
Pina Colada	6
Apfel - Vanille - Creme.....	6
New Zehland Kiwi Shake	6
Tomaten - Shake.....	7
Cocos - Traum - Shake	7
Weihnachtsshake	7
Rote - Beete - Shake	7
Zitronen - Shake	7
Pfirsich - Maracuja - Shake	7
Möhren - Shake	7
Zitronenquark.....	8
Aprikosen - Shake	8
Lemon - Shake	8
Wassermelonen - Shake	8
Haselnuss - Shake	8
Birne & Zimt - Shake.....	8
Kickoff - Shake	8
Karottenkuchen - Shake	9
Cappuccino - Shake	9

Paradiesmix Shake.....	9
Tomatensuppe - Shake.....	9
Kraftprotz - Shake.....	9
Einfacher Tomaten - Shake	10
Hattrick - Shake	10
Kräuter - Shake	10
Vanille - Nuss - Shake	10
Gemüse - Shake (für 4 Shakes).....	10
Vanilla - Italiana.....	10
Don - Juan - Shake	12
Nektarinen - Birnen - Shake	12
Buttermilch - Paprika - Shake	12
Tsaziki - Dipp	12
Tsaziki - Shake.....	12
Vanille – Blaubeer - Bananen - Shake	12
Vanille - Shake „Tutti - Frutti"	14
Vanille a la Kiba	14
Vanille - Früchte - Mix	14
Tropica.....	14
Vanille - Beeren - Kaltschale.....	14
Erdbeermilch	14
Früchte - Quark.....	15
Birnen - Shake.....	15
Soda - Fontain - Shake	15
Waldfrüchtemilch.....	15
Dickmilch - Vanille - Shake	15
Aprikosenmilch.....	15
Buttermilch - Gurke.....	15
Kaffee - Shake.....	15
Vanille - Shake „Flocki“.....	16
Nesselshake.....	16
Bananen - Mocca - Shake	16

Limonetten - Shake „Vanilla"	16
Heidelbeermilch	16
Avocado - Shake	16
Zimt - Milch - Shake	16
Grapefruit - Müsli	17
Früchte - Müsli.....	17
Weißdorn ohne Stachel.....	17
Bananen - Shake	17
Bananen - Milch.....	17
Johannisbeer - Shake.....	17
Vanille - Multivitamin	18
Vanille - Trauben - Shake.....	18
Apfel - Traum.....	18
Orangen „ Slush" - Shake.....	18
Obsttraum	18
Bananen - Joghurt - Shake.....	18
Vanille - Brombeer - Shake.....	18
Bananen - Orangen - Shake	19
Vanille - Grapefruit - Shake	19
Tutti - Frutti	19
Alexander Orange.....	19
Vanille - Multijoghurt	19
Früchte - Shake.....	19
Coco - Banana.....	20
Vanille - Himbeer - Shake	20
Lemon - Shake	20
Vanille-Kaffee:	20
Erdbeer-Drink mit Vanillecookie:	20
Apfel-Vanille-Drink:	20
Erdbeer-Eis:	21
Soda-Fountain-Shake	21
Orangenblüten-Shake	21

Pfirsichmilch	21
Grapefruit-Flieger	21
Yellow-Mellow-Melonen-Shake	21
Bananen-Frappee	21
Vanille-Brombeer-Shake	22
Vanille-Pfirsichcreme.....	22
Peter-Roskowitz-Shake (für Sportler)	22
Vanille-Sorbet.....	22
Birnen-Zitronenmelisse	22
Ananas-Kokos-Shake	23
Angel's Dream	23
X-Mas Special	23
Red Lion	23
Mexicaine-Suppe.....	23
Bloody-Mary.....	23
Spargel - Shake	24
Bella Italia	24
Früchtepunsch-Shake	24
Leckerer Granatapfel.....	24
Apfelshake	24

Bananen - Vanille - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
150ml Milch*
100ml Naturjoghurt
½ Banane

Spanische Tomate

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
250ml Tomatensaft
1 kleine Karotte geraspelt
Saft von ½ Zitrone
5 Tropfen Sojaöl

Apple Pie Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
250ml Milch*
1 kleiner Apfel
1 Prise Muskat
½ Teelöffel Zimt

Kräuter - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
100g Naturjoghurt
Zwiebel und Salatgurke (püriert), mit Wasser auf 250ml auffüllen
Petersilie, Schnittlauch, Salz, Pfeffer

Quarkspeise

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
250g Magerquark (Topfen)
frischer Obstsaft
etwas Zitronensaft

Pfirsich - Milchshake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
250ml Milch*
1 Teelöffel Weinbrandextrakt
½ Pfirsich

Buttermilch - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
180ml Buttermilch
70ml Johannisbeersaft
etwas Zitronensaft

Buttermilch - Müsli - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
200ml Buttermilch
1 Esslöffel Haferflocken

Karottensaft - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
150ml Karottensaft
1 gepresste Orange
1 gepresste Zitrone
1 kleiner Apfel oder Apfelsaft
½ Banane

Kräuterquark

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
100g Naturjoghurt
150g Magerquark (Topfen)
Salatgurke, Zwiebel(beides püriert), Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Salz, Pfeffer, einen Spritzer Zitronensaft

Pina Colada

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
250ml Milch*
Ananasstücke
½ Teelöffel Kokosnussextrakt

Apfel - Vanille - Creme

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
250g Apfelmus

New Zehland Kiwi Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
250ml Orangensaft

2 Kiwis

Tomaten - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)

150ml Wasser

100ml Tomatensaft oder 250ml Tomatensaft - mit Tabasco würzen

Cocos - Traum - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)

250ml Milch*

50g Kokosjoghurt

Weihnachtsshake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)

2 Esslöffel Nussjoghurt

250ml Milch*

2 Esslöffel geriebene Nüsse oder Mandeln

etwas Zimt

Rote - Beete - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)

250ml Milch*

Rote Beete aus dem Glas nach Geschmack

Zitronen - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)

250ml Milch*

50g Zitronenjoghurt

etwas Zitronensaft

Pfirsich - Maracuja - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)

250ml Milch*

50g Pfirsichjoghurt

Möhren - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)

150ml Milch*

100ml Möhrensaft

Zitronenquark

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
125g Zitronenjoghurt
125g Magerquark (Topfen)

Aprikosen - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
250ml Aprikosen
Joghurt

Lemon - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
200ml Orangensaft
50g Zitronenjoghurt

Wassermelonen - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
150ml. Magermilch
2 Esslöffel fettarmer Joghurt
1 Tasse Wassermelonenstücke

Haselnuss - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
150ml. Sojamilch
2 Esslöffel fettarmer Joghurt
1 Esslöffel gehackte Haselnüsse

Birne & Zimt - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
150ml Magermilch
2 Esslöffel fettarmer Joghurt
½ Birne mit Zimt

Kickoff - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
30g Müsli
1 Portion fettarmer Himbeer-Jogurt

250ml Magermilch
1 Teelöffel rote Himbeermarmelade

Karottenkuchen - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
1 mittelgroße frische Karotte
1 kleines Stück kandierter Ingwer
100ml ungesüßter Orangensaft
100ml Wasser

Cappuccino - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille oder Schoko](#)
250ml Milch*
2 Teelöffel Instantkaffee oder Kaffee

Paradiesmix Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
1 kleine Banane
5 Stück Ananas
250ml Ziegenmilch

Tomatensuppe - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
150ml Tomatensuppe
1 Teelöffel gemahlene Mandeln
1 Teelöffel Koriander oder Gurkenscheiben

Kraftprotz - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
150ml ungesüßter Orangensaft
1 Teelöffel gemahlene Mandeln
3 trockene Aprikosen
100ml Wasser
3 Datteln

Einfacher Tomaten - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
250ml Tomatensaft
nach Geschmack mit Pfeffer und Tabasco würzen

Hattrick - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
80ml Tomatensaft
80ml Karottensaft
90ml Sauerkrautsaft
nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken
mit Eiswürfel in ein Glas und mit Staudensellerie garnieren

Kräuter - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
250ml Milch
50g frische Kräuter

Vanille - Nuss - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
150ml Milch
100ml Nuss-Joghurt

Gemüse - Shake (für 4 Shakes)

8 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
½ rote Paprika
½ grüne Paprika
1 Tomate
1 Schuss Tomatensaft
125ml Joghurt
etwas Pfeffer
1 Esslöffel Gemüsebrühe
1 Stange Lauch
1 kleine Zwiebel Dazu evtl. Salzkartoffeln

Vanilla - Italiana

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
100ml Tomatensaft
150ml Wasser
Saft von ½ Zitrone abschmecken nach Geschmack mit Pfeffer, Basilikum, Majoran, Tabasco,

Muskatnuss und ein Hauch von Knoblauch

Don - Juan - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)

50ml Tomatensaft

80ml Gemüsesaft

120ml Selleriesaft

mit Eiswürfel in ein Glas geben und mit Kirschtomate garnieren

Nektarinen - Birnen - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)

100ml Milch

150ml Wasser

½ Nektarine

½ Birne

Pürieren

Buttermilch - Paprika - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)

250ml Buttermilch

1 frische Paprika

mit Salz und Chili abschmecken

Tsatziki - Dipp

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)

250g Biojoghurt

½ Gurke

nach Geschmack mit Kräuter, Pfeffer, Salz und Knoblauch abschmecken

Tsaziki - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)

100g Biojoghurt

150ml Milch

½ Gurke

nach Geschmack mit Kräuter, Pfeffer, Salz und Knoblauch abschmecken

Vanille – Blaubeer - Bananen - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)

250ml Milch

¼ Banane

2 Esslöffel frische Blaubeeren oder 4 Esslöffel Blaubeerjoghurt

Vanille - Shake „Tutti - Frutti“

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
125ml Milch
125g Mandarine-Banane-Maracuja-Joghurt

Vanille a la Kiba

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
125ml Bananensaft
125ml Kirschsft

Vanille - Früchte - Mix

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
1 Kiwi schälen; eine Scheibe zum garnieren abschneiden, Rest in Stücke schneiden
50g Himbeeren
150ml Milch
100 ml Apfelsaft
Mit Mineralwasser aufgießen und der Kiwischeibe garnieren

Tropica

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
150g Ananasscheiben
Saft von ½ Grapefruit
1 TI Kokosraspeln
250ml Buttermilch

Vanille - Beeren - Kaltschale

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
150ml Milch
1 Esslöffel Sauerrahm
½ Banane
1 Esslöffel Zitronensaft
darunter Beeren nach Geschmack und Saison mischen

Erdbeermilch

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
250ml Milch
50g frische Erdbeeren

Früchte - Quark

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
150ml Milch
2Eßl. Magerquark
50g Früchte (frisch oder tiefgekühlt) pürieren

Birnen - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
250ml Milch
1 pürierte Birne

Soda - Fontain - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
150ml Milch
100ml kohensäurehaltiges, zuckerfreies Fruchtsaftgetränk
4-6 Eiswürfel

Waldfrüchtemilch

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
200g Waldfrüchte
150ml Milch

Dickmilch - Vanille - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
250ml Dickmilch

Aprikosenmilch

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
4 Aprikosen (Marillen)
250ml Milch

Buttermilch - Gurke

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
250ml Buttermilch
¼ Salatgurke
Salz nach Geschmack

Kaffee - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)

1TI Instand Kaffee

Vanille - Shake „Flocki“

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)

250ml Milch

3 Esslöffel Haferflocken

Nesselshake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)

50ml Brennnesselsaft

50ml Orangensaft

50ml Aprikosensaft

mit Wasser auffüllen

Bananen - Mocca - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)

250ml Milch

½ TL. Instand Kaffee Banane pürieren

Limonetten - Shake „Vanilla“

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)

250ml Limonen-Milch

2 Esslöffel Zitronen-Joghurt nach Geschmack noch etwas Zitronensaft

Heidelbeermilch

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)

200g Heidelbeeren

200ml Milch

Avocado - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)

150ml Sojamilch

½ Avocado

Zimt - Milch - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)

250ml Milch

Zimt nach Geschmack

Grapefruit - Müsli

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
200g Joghurt
1 Grapefruit
50g Himbeeren Vollkornzwieback

Früchte - Müsli

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
½ Orange
½ Apfel in Stücke
100ml Milch
1 Esslöffel Haferflocken

Weißdorn ohne Stachel

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
100ml Wasser
100ml weißer Traubensaft
50ml Weißdornsaft

Bananen - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
100ml Milch
150ml Wasser
etwas Kardamon
Prise Zimt
½ Banane pürieren

Bananen - Milch

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
250ml Milch
½ Banane

Johannisbeer - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
180ml Buttermilch
70ml Johannisbeersaft
etwas Zitronensaft

Vanille - Multivitamin

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
250ml Multivitaminsaft
2 Eiswürfel

Vanille - Trauben - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
150ml weißer Traubensaft
100ml Vanillejoghurt
½ Banane
Trauben

Apfel - Traum

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
250ml Apfelsaft
1 Apfel
1 Banane

Orangen „Slush“ - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
150ml Orangensaft
12 Eiswürfel

Obsttraum

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
250g Magerquark
frischer Obstsalat
Zitronensaft

Bananen - Joghurt - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
250ml Joghurt
½ Banane

Vanille - Brombeer - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
200ml Buttermilch
50g Brombeeren

Saft von ½ Zitrone

Bananen - Orangen - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
250ml Orangensaft
½ Banane

Vanille - Grapefruit - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
150ml Grapefruitsaft
100g Mangojoghurt
½ Banane

Tutti - Frutti

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
150ml Multivitaminsaft
100ml Orangensaft
10 Nüsse

Alexander Orange

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
250ml frisch gepresster
Orangensaft
Eiswürfel

Vanille - Multijoghurt

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
150g Joghurt
100ml Multisaft
etwas Zitronensaft
½ Apfel oder Birne

Früchte - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
½ Banane
½ Apfel
7-8 Trauben
6 Erdbeeren
200ml Wasser

Coco - Banana

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
200ml Joghurt
1 Kokosnuss mit Milch
1 Banane
2 Eßl. Zitronensaft

Vanille - Himbeer - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
100g Himbeeren
1 TL. Ahornsirup
1 TL. Zitronensaft
1 Blättchen Zitronenmelisse
150g Joghurt

Lemon - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
100ml Joghurt
100ml Orangensaft
50ml Limonensaft

Vanille-Kaffee:

200 ml Sojamilch
+ 2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
+ 1 Teelöffel löslicher Kaffee
+ Zimtpulver

Erdbeer-Drink mit Vanillecookie:

225 ml Sojamilch
+ 3-4 Erdbeeren
+ 1 Esslöffel geriebene Mandeln oder Kokosraspeln
+ 1 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)

Apfel-Vanille-Drink:

250 ml Sojamilch
+ 1 geschnittener Apfel mit Schale
+ 2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
+ Zimtpulver

Erdbeer-Eis:

150 ml Sojamilch
+ 5-6 tiefgefrorene Erdbeeren
+ 2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
+ Zimtpulver
+ 2 Esslöffel Vanilleeis oder Eiswürfel

Soda-Fountain-Shake

150 ml Sojamilch
100 ml zuckerfreies kohlenensäurehaltiges Fruchtsaftgetränk oder Soda
2 gehäufte Esslöffel [Formula 1 Vanille](#)

Orangenblüten-Shake

200 ml Sojamilch
1 Orange
2 gehäufte Esslöffel [Formula 1 Vanille](#)

Pfirsichmilch

250 ml Sojamilch
1 frischer Pfirsich (Aprikose)
2 gehäufte Esslöffel [Formula 1 Vanille](#)

Grapefruit-Flieger

1 Becher Magerjoghurt oder zur Hälfte mit Wasser gemischt,
1/2 Grapefruit,
1 Teelöffel Honig,
2 gehäufte Esslöffel [Formula 1 Vanille](#)

Yellow-Mellow-Melonen-Shake

100 ml Topfen (Quark),
150 ml Wasser
Honigmelone oder Zuckermelone
2 gehäufte Esslöffel [Formula 1 Vanille](#)

Bananen-Frappee

100 ml Bananenjoghurt,
150 ml Wasser,
1/2 Banane

2 gehäufte Esslöffel [Formula 1 Vanille](#)

Vanille-Brombeer-Shake

250 ml Buttermilch,
50 g Brombeeren (frisch oder tiefgekühlt),
Saft von einer 1/2 Zitrone
2 gehäufte Esslöffel [Formula 1 Vanille](#)

Vanille-Pfirsichcreme

1 Becher Topfen (Quark), ev. mit Wasser gemischt,
1 reife Pfirsich (oder auch Birne)
1 Esslöffel Zitronensaft,
1 Teelöffel Honig,
1 Waffelröllchen
2 gehäufte Esslöffel [Formula 1 Vanille](#)

Peter-Roskowitz-Shake (für Sportler)

200 ml Wasser,
100 ml Pfirsichsaft (Aprikosen),
50 ml Sahne oder Sauerrahm,
2 Esslöffel Apfelmus,
1 Esslöffel Nussmus,
1/2 Banane
2 gehäufte Esslöffel [Formula 1 Vanille](#)

Vanille-Sorbet

100 ml Sojamilch,
150 ml Wasser,
1 Esslöffel Vanilleeis
2 gehäufte Esslöffel [Formula 1 Vanille](#)

Birnen-Zitronenmelisse

250 ml Buttermilch,
1/2 Birne,
1 Esslöffel Zitronensaft
10 Blätter Zitronenmelisse, frisch
2 gehäufte Esslöffel [Formula 1 Vanille](#)

Ananas-Kokos-Shake

100 ml Magermilch oder Joghurt,
150 ml Wasser
2 Ananasscheiben,
1 Esslöffel Kokossplitter
2 gehäufte Esslöffel [Formula 1 Vanille](#)

Angel's Dream

100 ml Orangensaft,
100ml Wasser,
Sojadessert Vanille
2 gehäufte Esslöffel [Formula 1 Vanille](#)

X-Mas Special

100 ml Sojamilch,
150 ml Fruchtjoghurt
2 gehäufte Esslöffel [Formula 1 Vanille](#)

Red Lion

250 ml Rote Rübensaft
2 gehäufte Esslöffel [Formula 1 Vanille](#)

Mexicaine-Suppe

200 ml Tomatensaft,
100 ml Wasser
Basilikum, Curry, Pfeffer, Muskat, Tobasco
2 gehäufte Esslöffel [Formula 1 Vanille](#)
fein geschnittenes rohes Gemüse, Gurken, Sellerie, Zwiebel, Tomaten, Peperoni,
zum Schluss dazugeben und etwas ziehen lassen
bei Bedarf abschmecken z. B. mit Vegeta-Suppenbasis

Bloody-Mary

250ml Tomatensaft,
schwarzer Pfeffer
2 gehäufte Esslöffel [Formula 1 Vanille](#)

Spargel - Shake

1 kleines Glas Spargel (bzw. frischer Spargel bei Saison) Spargelwasser
100 ml Wasser, 3 Essl. Joghurt, 1/2 TL. gekörnte Brühe, Petersilie
2 gehäufte Esslöffel [Formula 1 Vanille](#), Alle Zutaten im Mixer pürieren

Bella Italia

5-6 schwarze Oliven in Salzlake, 2 EL. Topfen
2 EL. Joghurt, 100 ml Wasser, kräftiger Schuss Zitronensaft
Paprika, Basilikum, Oregano, grüne Oliven zur Deko
2 gehäufte Esslöffel [Formula 1 Vanille](#)
Alle Zutaten im Mixer pürieren, mit in Scheiben geschnittenen grünen Oliven dekorieren

Früchtepunsch-Shake

☞ 2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)

☞ 100 ml Orangensaft

☞ 100 ml Tropenfrucht-Saft

☞ 50 ml Mangosaft

☞ 1 Handvoll gewürfelte Ananas

☞ ½ Mango

Mit einigen Eiswürfeln gemixt servieren.

Leckerer Granatapfel

☞ 2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)

☞ 1 Handvoll Tiefkühlbeeren

☞ 1 Banane

☞ 250 ml Granatapfelsaft

Mit einigen Eiswürfeln gemixt servieren.

Apfelshake

- ☞ 2 Messlöffel [Formula 1 Vanille](#)
- ☞ 1 grünen Apfel (etwa Granny Smith)
- ☞ ½ TL Zimt
- ☞ 125 ml Apfelsaft
- ☞ 125 ml Magermilch
- ☞ 1 EL griechischer Sahne-Joghurt

Mit einigen Eiswürfeln gemixt servieren.

