

Shake-Rezepte

Das Wichtigste bei der Zubereitung von Shakes ist, dass sie kreativ sind.

Finde Deinen Shake! Shakes in den verschiedenen Geschmacksrichtungen finden Sie auf:
<http://www.ernaehrungvital.com/shake/>

Besorge dir Obst, verschiedene Säfte (Frucht oder Gemüse) Soja- oder Reismilch, Hafer, Dinkel-Mandelmilch (besser als Magermilch, weil sehr viele Menschen allergisch auf Milch reagieren, ohne es zu wissen).

Deiner Phantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Auf den folgenden Seiten haben wir Dir einige Varianten zusammengestellt, die im Schüttelbecher, im Mixer oder mit dem Pürierstab zubereitet werden können.

Selbstverständlich ist es möglich die Shakes mit Leitungswasser nach Deinem persönlichen Geschmack zu strecken.

Wenn du den Shake etwas stehen lässt, oder man der Grundflüssigkeit etwas warmes Wasser dazu gibt, wird der Shake dadurch viel cremiger!

Jeder Shake besteht grundsätzlich aus:

2 ML Shake-Pulver (Vanille, Cooky & Cream, Erdbeer, Exotische Früchte, Schokolade, Cappuccino, Apfel-Zimt, Minze-Schokolade)

250 ml Flüssigkeit (oder mehr, je nach Geschmack) Obst- Gemüsesäfte Reis- oder Sojamilch

Hafer, Dinkel oder Mandelmilch bei Abnahme – nur HALBE MENGE Saft, etc. und mit Wasser verdünnen

Man kann JEDEN Shake ESSEN ODER TRINKEN

Shake-Varianten

Aloe-Mango-Shake

1 EL Aloe Mango Konzentrat, 250 ml Wasser, 3 EL Vanille-Shake, 1 EL Eiweiß-neutral
<http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

Ananas-Kokos-Traum

120 ml Molke Ananas-Kokos, 150 ml Wasser, 1-2 EL Kokosraspel, 2-3 cm Banane, 2 EL Exotic-Shake 1 EL Protein-Getränkemix <http://www.ernaehrungvital.com/shake>,
<http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

□ Bananen-Shake

½ Banane pürieren, 150 ml Reis- oder Sojamilch, 100 ml Wasser, 2 EL Shake-Pulver (Vanille, Erdbeer, Exotic, Schoko), 1 EL Eiweiß-neutral <http://www.ernaehrungvital.com/shake> ,
<http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

□ Sesam-Öffne-Dich

10 feingehackte Nüsse, 2 EL Sesam, 100 ml Wasser, 150 ml Reis-oder Sojamilch, 2 EL Shake-Pulver (Vanille oder Schoko), 1 EL Eiweiß-neutral <http://www.ernaehrungvital.com/shake> ,
<http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

□ Buttermilch-Müsli

180 ml Buttermilch, 100 g aufgedaute pürierte Beeren, 50 ml Wasser, 2 EL Shake-Pulver (Vanille, Erdbeer- oder Exotic, Cookies & Cream), 1 EL Eiweiß-neutral
<http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

□ Persische Verführung

2 Datteln in 50 ml heißem Wasser aufweichen, dann pürieren, 50 ml Wasser, 150 ml Reis- oder Sojamilch, 2 EL Shake-Pulver Cappuccino, 1 EL Eiweiß-neutral
<http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

Cappuccino kann man auch sehr gut mit Vanille oder Schoko-Pulver mischen.

□ Apfel-Vanille-Crème

250 g Apfelmus, 2 EL Shake-Pulver (Vanille, Cookies & Cream, Schoko), ev MS Zimt, 1 EL Eiweiß-neutral, etwas Sonnenblumenkerne oder gehackte Nüsse darüber streuen
<http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

□ Beeren-Shake

4 EL Naturjoghurt mit 50 ml Wasser glattrühren, 2 EL Shake-Pulver (Vanille, Erdbeer- oder Exotic, Cookies & Cream), 1 EL Eiweiß-neutral, 3 EL Beeren (frisch od aufgedaut), etwas Sonnenblumenkerne, Sesam oder gehackte Nüsse darüber streuen
<http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

□ Apfel-Zimt-Genuss

50 ml Sojamilch/Reismilch, 150 ml Wasser, 2 EL Apfel-Zimt-Shake-Pulver, 1 EL Eiweiß-neutral, 1 EL getrocknete Apfelspalten, 1 TL gehackte Haselnüsse, Zimt, Maccadamiaöl
<http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

□ Warme Apfel -Vanille-Crème

1 Apfel kochen und pürieren, 2 EL Vanille-Shake-Pulver, etwas Zimt, 1 TL gehackte Nüsse, 1 EL Eiweiß-neutral <http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

□ Lebkuchen-Shake

1 EL Sojadessert Vanille, 1 EL Sojadessert Caramel, etwas Zimt oder Lebkuchengewürz, Wasser nach Geschmack, 2 EL Shake-Pulver (Vanille oder Schoko), 1 EL Eiweiß-neutral

□ Schoko-Minze

100 ml Reismilch, 150 ml Wasser, 2 EL Schokoshake, 1 EL Eiweiß-neutral, 4 Blätter Minze mitmixen <http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

□ Tomatensuppe

170 ml Wasser, 3 EL Tomatensuppe-Shake, 1 EL Eiweiß-neutral, Chili od. Cayennepfeffer, Basilikum, 1 Pkg. geröstete Sojanüsse, 1 EL Schafskäsewürfel <http://www.ernaehrungvital.com/tomatensuppe> , <http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/sojabohnen>

□ Maroni-Genuss

50 ml heißes Wasser, 3 weiche Kastanien pürieren, 100 ml Sojamilch/Reismilch, 50 ml kaltes Wasser, 2 EL Schoko-Shake-Pulver, 1 EL Eiweiß-neutral <http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

□ Kräuter – Topfen

50 g Naturjoghurt, 50 g Magertopfen, 50 ml Mineralwasser, Gurken, Zwiebel, Basilikum, Petersilie, Schnittlauch, Salz, Pfeffer, einen Spritzer Zitronensaft, Balsamico-Essig, 2 EL Vanille-Shake-Pulver, 1 EL Eiweiß-neutral <http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

□ Mango - flitz

150 ml Latella Mango, 150 ml Wasser (ev. warm), 2 EL Vanille-Shake, 1 EL Eiweiß-neutral

□ Veganer Bananen-Exotic-Flipp

250 ml Dinkel- oder Sojamilch, 1/2 Banane, 1 EL Kokosmus, 3 EL Orangensaft, 2 EL Free from Vanille Shake <http://www.ernaehrungvital.com/formula-1-free-from>

□ Heidelbeer-Traum

200 ml Buttermilch, 100 ml Wasser, 2-3 EL Heidelbeeren (aufgetaut), 2 EL Cookie & Cream Shake <http://www.ernaehrungvital.com/shake>

□ „die feine Feige“

2 Feigen über Nacht eingeweicht, 1 EL Mandarinen- oder Orangensaft, 1 TL Zimt, 200 ml Mandelmilch, 100 ml Wasser, 2 EL Cooky & Cream-Shake, 1 EL Eiweiß-neutral

<http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

□ Sultans-Verführung zum Trinken

2 EL Vanille Shake, 1 EL Eiweiß-neutral, 1 Prise Zimt, 3 Dattel – püriert, 1/2 TL Macademiaöl, 200 ml Hafermilch <http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

□ Orangen-Shake

200 ml frisch gepresster Orangensaft, 100 ml Wasser, 2 EL Vanille-Shake, 1 EL Eiweiß-neutral

<http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

□ Anis-Kaki-Shake

250 ml Joghurt (ev Sojajoghurt), 1/2 Kaki, 1 TL feingeriebene Haselnüsse, 1/2 TL fein geriebener Anis, 2 EL Cookies & Cream Shake, 1 EL Eiweiß-neutral <http://www.ernaehrungvital.com/shake> ,

<http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

□ Joghurt-Crispy

180 g Naturjoghurt, 1 F1-Riegel Express Joghurt/Beeren oder Schoko in kleine Stücke schneiden und in das Joghurt geben <http://www.ernaehrungvital.com/naehrstoffriegel>

Alternativ: Joghurt mit 1 EL Shake mischen und 1/2 F1-Express-Riegel in kleine Stücke schneiden und dazugeben. <http://www.ernaehrungvital.com/shake> ,

<http://www.ernaehrungvital.com/naehrstoffriegel>

□ Erdbeer-Grapefruit-Shake

150 ml Grapefruitsaft, 100 ml Wasser, 2 EL Erdbeer-Shake-Pulver, 1 EL Eiweiß-neutral neutral

<http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

□ Karotten-Traum

100 ml Orangensaft, 100 ml Wasser, 1 mittelgroße frische Karotte, 25 g Rosinen, 1 kleines Stück kandierter Ingwer, 2 EL Vanille-Shake-Pulver, 1 EL Eiweiß-neutral neutral

<http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

□ Bounty-Shake

1 EL Kokosflocken, 150 ml Reis- oder Sojamilch, 100 ml Wasser, 2 EL Schoko-Shake-Pulver, 1 EL Eiweiß-neutral neutral <http://www.ernaehrungvital.com/shake> ,

<http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

□ Buttermilch-Latella

250 ml Buttermilch, 100 ml Latella-Mango, 2 EL Shake-Pulver (Vanille oder Cookies & Cream), 1 EL Eiweiß-neutral neutral <http://www.ernaehrungvital.com/shake> ,
<http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

□ Sesam-Öffne-Dich

10 feingehackte Nüsse, 2 EL Sesam, 100 ml Wasser, 150 ml Reis-oder Sojamilch, 2 EL Shake-Pulver (Vanille oder Schoko), 1 EL Eiweiß-neutral neutral <http://www.ernaehrungvital.com/shake> ,
<http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

□ Mandel-Shake

150 ml Mandelmilch oder Soja/Reis, 100 ml Wasser, 1 EL gemahlene Mandeln, 2 EL Shake-Pulver (Vanille, Schoko oder Cookies & Cream), 1 EL Eiweiß-neutral neutral <http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

□ Beeren-Granatapfel-Smoothy

20 ml Himbeer-GranatapfelSmoothy, 150 ml Soja – oder Reismilch, 100 ml Wasser, 1 EL Vanille-Shake, 1 EL Erdbeer-Shake, 1 EL Eiweiß-neutral neutral <http://www.ernaehrungvital.com/shake> ,
<http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

□ Tomaten - Teufel

150 ml Tomatensaft, 150 ml Wasser, 2 EL griech. Joghurt, 2 % 2 EL Vanille-Shake, 1 EL Eiweiß-neutral, Spritzer Tabasco, Chili od. Cayennepfeffer, Basilikum neutral <http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

□ Mango – Ingwer – Power

150 ml Buttermilch, 150 ml Wasser, 1 kleines Stk. frischen Ingwer, 2 EL Exotic-Shake, 1 EL Eiweiß-neutral neutral <http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

□ Nuss- Macchiato

150 ml Mandel-od Haselnussmilch, 100 ml Wasser, 1 EL gemahlene Mandeln, 2 EL Cappuccino – Shake, 1 EL Eiweiß-neutral neutral <http://www.ernaehrungvital.com/shake> ,
<http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

□ Beerige Verführung

100 ml Naturjoghurt, 50 ml Wasser, 2 EL Himbeeren, 1 EL Cookies& Cream-Shake, ½ Express-Joghurt-Riegel neutral <http://www.ernaehrungvital.com/shake> ,
<http://www.ernaehrungvital.com/naehrstoffriegel>

□ Rhabarber - Banane - Rucola – Greenie

10 cm Stange Rhabarber, 20 g Rucola, 2-3 cm Banane, Saft von 1/2 Orange, 150 ml Wasser, 2 EL Vanille – Shake, 1 EL Protein-Getränkemix <http://www.ernaehrungvital.com/shake>, <http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

□ Energie-Booster

250 ml Wasser, ½ Lift off Orange od Zitrone, 2 EL Protein-Getränkemix <http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

□ Rote Verführung

250 ml Wasser, 6-8 Erdbeeren, 3- 4 Minzeblätter, 2 EL Erdbeer-Shake, 1 EL Protein-Getränkemix <http://www.ernaehrungvital.com/shake>, <http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

□ Wildkräuter-Birnen-Shake

1 Handvoll Wildkräuter (Rucola, Löwenzahn, Kresse...), 250 ml Wasser, ½ süße Birne, 2-3 cm Banane, 2 EL Vanilleshake, 1 EL Eiweiß-neutral ODER 1 EL Protein Getränkemix <http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>, <http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

□ Gerührter Eis-Kaffee

200 ml kaltes Wasser, ½ Becher gecrashtes Eis, 2 EL Cappucino-Shake, 1 EL Protein-Getränkemix <http://www.ernaehrungvital.com/shake>, <http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

□ Apfel-Zimt+Cokkies Variation

100 ml kaltes Wasser, 150 ml Buttermilch, 1 EL Apfel-Zimt Shake, 1 EL Cookies & Cream <http://www.ernaehrungvital.com/shake>

□ Johannisbeer-Mandelmilch

180 ml Mandelmilch, 70 ml Johannisbeersaft, 1 EL Vanille –Shake, 1 EL Erdbeer-Shake, 1 EL Eiweiß-neutral <http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

□ Beerige -Eis Schokoverführung

300 g gefrorene Beeren, 1 EL griech. Joghurt, 2 % 2 EL Schoko-Shake, 1 EL Protein Drink Mix <http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

□ Apfel-Zimt-Buttermilch

150 ml Buttermilch, 100 ml Wasser, 2 EL Apfel-Zimt, 1 EL Protein Drink Mix

<http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

□ Karotten - Traum

100 ml Orangensaft, 100 ml Wasser, 1 mittelgroße frische Karotte, 25 g Rosinen, 1 kleines Stück kandierter Ingwer, 2 EL Vanille-Shake-Pulver, 1 EL Eiweiß-neutral neutral

<http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

□ Sellerie-Apfel-Karotten-Drink

150 ml Sellerie-Apfel-Karotten Drink, 100 ml Wasser, 2 EL Vanille-Shake, 1 EL Protein-Getränkemix

<http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

□ Tropische Verführung

250 ml Sojamilch, 1 TL Kokosraspeln, 1 Scheibe frische Ananas, 1 EL Orangensaft – frisch, 2 EL Exotic – Shake, evtl. gecrashtes Eis <http://www.ernaehrungvital.com/shake>

□ Wassermelone-TomatenShake

150g entkerntes Melonenfruchtfleisch, 3 cm Banane, 50g aromatische Datteltomaten, 2 EL Erdbeere – Shake, evtl. gecrashtes Eis <http://www.ernaehrungvital.com/shake>

□ Heidelbeer-Cookie-Cream

150 ml Mandeldrink, 10 g Macadamia-Nusskerne, 100 g gefrorene Heidelbeeren, 25 g fettarmer Frischkäse (0,2% Fett), 2 EL Cookies & Cream <http://www.ernaehrungvital.com/shake>

□ Mohn-Birnen-Shake

250 ml Wasser, kleine Birne, 2 EL Vanille Shake, 2 EL Mohn (gemahlen)

<http://www.ernaehrungvital.com/shake>

Die Birne in Wasser wie Kompott ein bisschen weich kochen. Abkühlen lassen und dann lauwarm mit dem Kochwasser, dem Shakepulver und dem Mohn mixen. Fertig ist ein lauwarmer Herbstshake

□ Protein Getränke Mix

250 ml Wasser, 2 EL Protein-Getränkemix

<http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

□ Apfel-Zimt-Nuss-Shake

250 ml Wasser, 2 EL Apfel-Zimt-Shake, 1 EL Protein-Getränkemix, 1 EL getrocknete Apfelspalten, 1 TL gehackte Haselnüsse etwas Zimt <http://www.ernaehrungvital.com/shake> ,
<http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

□ Cappuccino-Apfel-Zimt

250 ml Wasser, 1 EL Cappuccino-Shake, 1 EL Apfel-Zimt-Shake, 1 EL Protein-Getränkemix
<http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

□ Power-Frucht-Shake

250 ml Wasser, ¼ Apfel 2 cm Banane, 1 Zitrone gepresst, 10 Weintrauben, 2 EL Apfel-Zimt-Shake, 1 EL Protein Powder <http://www.ernaehrungvital.com/shake> ,
<http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

□ Grünes Wunder

250 ml Wasser, 75g Eisberg, 1/2 EL Goji, 1/3 vollreife Banane, 2 EL Exotic Shake, 1 EL Protein-Getränkemix <http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

□ Rote Rüben-Shake

100 ml rote Rüben Saft, 150 ml Wasser, 2 EL Exotic Shake, 1 EL Protein-Getränkemix
<http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

□ Power-Shake

250 ml Wasser, 1 TL Chia Samen, 1 TL Goji-Beeren, ½ getrocknete Feige, 1 TL Herbalife-Sojabohnen, 1 EL Cookies + Cream, 1 EL Vanille Shake, 1 EL Protein-Getränkemix
<http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/sojabohnen> , <http://www.ernaehrungvital.com/shake>
, <http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

□ Maroni- einmal anders

50 ml heißes Wasser, 3 weiche Kastanien – pürieren, 100 ml Mandelmilch, 50 ml kaltes Wasser, 2 EL Cookies & Cream-Shake, 1 EL Protein-Getränkemix <http://www.ernaehrungvital.com/shake> ,
<http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

□ Tomaten-Suppe

heißes Wasser, 3 EL Tomatensuppe-Shake, 1 EL Eiweiß-neutral, Chili od. Cayennepfeffer, Basilikum, 1½ TL Herbalife- Sojabohnen, 1 EL Schafskäsewürfel
<http://www.ernaehrungvital.com/tomatensuppe> ,
<http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/sojabohnen>

☐ Cappuccino-Traum

2 EL Kaffeejoghurt, 100 ml Mandelmilch, 150 ml Wasser, 2 EL Cappuccino-Shake
<http://www.ernaehrungvital.com/shake>

☐ Schoko-Banane-Shake

150 ml Wasser, 150 ml Reismilch, 2 cm Banane, 2 EL Schoko-Shake, 1 EL Protein-Getränkemix
<http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

☐ Anis-Kaki-Shake

250 ml Joghurt (ev Sojajoghurt), 1/2 Kaki, 1 TL feingeriebene Haselnüsse, ½ TL fein geriebener Anis, 2 EL Cookies & Cream Shake, 1 EL Protein-Getränkemix <http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

☐ Lebkuchen-Shake

1 EL Sojadessert Vanille, 1 EL Sojadessert Caramel, etwas Zimt oder Lebkuchengewürz, Wasser nach Geschmack, 1 EL Vanille Shake, 1 EL Schoko Shake <http://www.ernaehrungvital.com/shake>

☐ Exotische Orange

1 Orange schälen, kleines Stk. frischen Ingwer, 250 ml Wasser, 2 EL Vanille-Shake
<http://www.ernaehrungvital.com/shake>

☐ Heidelbeer-Shake

250 ml Wasser, 3 EL Heidelbeeren gefroren, 2 EL Cookies & Cream Shake, 1 EL Protein-Getränkemix <http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

☐ Dattel-Mandel-Shake

2 Datteln (eingeweicht), 150 ml Wasser, 100 ml Mandelmilch, 1 Prise Zimt, 2 EL Cappuccino Shake
<http://www.ernaehrungvital.com/shake>

☐ Tomaten–Gemüse-Suppe

250 ml heißes Wasser, 2,5 EL Herbalife Tomatensuppe, gedünstetes Gemüse, Kräuter nach Geschmack <http://www.ernaehrungvital.com/tomatensuppe>

☐ Buttermilch-Shake

250 ml Buttermilch, 1 Prise Lebkuchengewürz, 2 EL Cookies & Cream Shake
<http://www.ernaehrungvital.com/shake>

□ Ingwerzauber

125 ml Mangosaft, 150 ml Wasser, Saft von ½ Zitrone, kleines Stk. frischen Ingwer gerieben, 3 cm Banane, 2 EL Exotic-Shake <http://www.ernaehrungvital.com/shake>

□ Haselnuss-Shake

125 ml Haselnuss-Milch, 150 ml Wasser, 2-3 EL geriebene Haselnüsse, 1 Prise Zimt, 2 EL Schoko Shake <http://www.ernaehrungvital.com/shake>

□ Grünen Smoothy

300 ml Wasser, 1 gr. Handvoll Vogerlsalat, 3 cm Salatgurke, 2 Scheiben frische Ananas, 2 cm Banane, 2 EL Exotic - Shake <http://www.ernaehrungvital.com/shake>

□ Buttermilch-Shake

200 ml Buttermilch, 50 ml Latella Mango, 1 EL Exotic Shake, 1 EL Vanille Shake <http://www.ernaehrungvital.com/shake>

□ Joghurt-Beeren

200 g Naturjoghurt, 50 ml Wasser, 3 EL Himbeeren, 2 EL Cookies & Cream-Shake , 1 TL Bukros <http://www.ernaehrungvital.com/shake>

Bukros - Buchweizen 100 g Buchweizen-Körner waschen In beschichteter Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 10 min rösten. Oder im Backrohr bei Unterhitze und Heißluft ca. bei 180 ° 15 – 20 min backen- je nachdem wie knusprig man den Bukros essen will. Man kann den Bukros mit verschiedenen Gewürzen süß oder salzig würzen z.B. Kräutersalz Garam Masala Curry Zimt

□ Nicht ohne meine Schoko

100 ml Orangensaft, 150 ml Reismilch, 1 TL Backkakao, 2 EL Schoko Shake, 1 EL Protein Getränkemix Getränkemix <http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

□ Avocado-Gurken-Apfel

300 ml Wasser, 3 cm Salatgurke, ½ Apfel, 1 Zitrone, 1/2 Avocado, 2 EL Exotic - Shake <http://www.ernaehrungvital.com/shake>

□ Apfel-Ingwer-Shake

150 ml Sojamilch, 100 ml Wasser, ½ Apfel Saft, ½ Zitrone, Stk geraspelte Ingwer, 2 EL Vanille Shake <http://www.ernaehrungvital.com/shake>

□ Beeren-Mix

250 ml Wasser, 6 EL Beerenmischung, 2 EL Cookies & Cream-Shake, 1 EL Protein Getränkemix
<http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

□ Latte Macchiato

2 EL Kaffee-Joghurt, 250 ml Wasser, 2 EL Cappucino Shake, 1 EL Protein Getränkemix
<http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

□ Kiwi-Ananas-Greenie

150 ml Reis-Milch, 150 ml Wasser, 1 Kiwi, 1 Scheibe Ananas, Große Handvoll jungen Spinat, 2 EL Vanille-Shake <http://www.ernaehrungvital.com/shake>

□ Wassermelone mit Tomate und Banane

50-100 ml Wasser, 150g entkerntes Melonenfruchtfleisch, 3 cm Banane, 50 g Datteltomaten, 2 ML Erdbeer – Shake, gecrashtes Eis <http://www.ernaehrungvital.com/shake>

□ Beerige Verführung

100 ml Naturjoghurt, 50 ml Wasser, 2 EL Himbeeren, 1 ML Cookies & Cream-Shake, ½ Express-Joghurt-Riegel <http://www.ernaehrungvital.com/shake>,
<http://www.ernaehrungvital.com/naehrstoffriegel>

□ Cashew-Nuss- Macchiato

250 ml Wasser, 15 Cashewnüsse, 2 ML Cappuccino –Shake, 1 ML Protein Getränke Mix, ev. Crashed Ice <http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

□ Mousse au Chocolat

100 ml Joghurt (ev. Soja), 100 ml Wasser, 2 TL echtes Kakaopulver, 2 ML Schoko-Shake, 1 ML Protein Getränke Mix, mixen, dann in Kühlschrank stellen, verzieren mit Bukros, Schokoraspeln etc.
<http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

□ Cooky-Banane-Shake

250 ml Wasser, 1/3 Banane, 2 ML Cookies & Cream-Shake, 1 ML Protein Getränke Mix
<http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

□ Die eingekochte Zwetschke

3 Zwetschken klein schneiden, mit wenig Wasser kochen (ohne Zucker), 1 EL eingeweichte feine Haferflocken (mit Kompottwasser), etwas Zimt, 150 ml Hafermilch, 100 ml Wasser, 2 ML Cookies Shake, 1 ML Protein Getränke Mix <http://www.ernaehrungvital.com/shake> ,
<http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

□ Apfel-Nuss-Shake

250 ml Wasser, 2 ML Apfel-Zimt –Shake, 1 ML Protein Getränke Mix, ½ TL Zimt, 1 EL gehackte Nüsse <http://www.ernaehrungvital.com/shake> ,
<http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

□ Kürbissuppe

150g Hokaido-Kürbis mit 150 ml Wasser kochen, mit Salz, Muskat, Pfeffer würzen, Spritzer Sojasauce, 2 ML Personalized Protein Powder mit Suppe mixen, garnieren mit gerösteten Kürbiskernen, Spritzer Kürbiskernöl, garnieren <http://www.ernaehrungvital.com/protein-powder>

□ Schoko-Minze

250 ml Wasser, 2 ML Schoko-Minze-Shake, 1 ML Protein Getränke Mix
<http://www.ernaehrungvital.com/shake> , <http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

□ Persische Verführung

2 Datteln in 50 ml heißem Wasser aufweichen, dann pürieren, 200 ml Wasser, 1 ML Cappuccino Shake, 1 ML Schokolade Shake, 1 ML Protein Getränke Mix <http://www.ernaehrungvital.com/shake> ,
<http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

□ Maroni-Genuss

6 weiche Kastanien pürieren, ½ TL Zimt, 250 ml Wasser, 2 ML Cookies & Cream- Shake, 1 ML Protein Getränke Mix <http://www.ernaehrungvital.com/shake> ,
<http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>

□ Würziger Kürbis-Shake

250 ml Wasser, 2 ML Vanille-Shake, 1 ML Protein Getränke Mix, 2 EL gekochter Kürbis, ½ TL Zimt, ½ geriebener Ingwer, Prise Nelkenpulver, Prise Muskatnuss <http://www.ernaehrungvital.com/shake> ,
<http://www.ernaehrungvital.com/produktkatalog/protein-getraenke-mix>