

# Inhaltsverzeichnis

- Heidelbeer - Cookie - Drink ..... 2
- Joghurt - Cookies ..... 2
- Apfelstrudel - Shake ..... 2
- Cookie-Banana: ..... 2
- Cookies zum Auslöffeln: ..... 2
- Ketchup-Shake:..... 2
- Banane-Nuss-Creme:..... 3
- Cookie-Erdbeer-Pudding: ..... 3
- Apfelstrudel ..... 3

### Heidelbeer - Cookie - Drink

2 Messlöffel [Formula 1 COOKIE & CREAM](#)  
10g Macadamie-Nusskerne  
100g Heidelbeeren  
25g fettarmer Frischkäse  
150ml Magermilch  
1-2 TL Ahornsirup

### Joghurt - Cookies

2 Messlöffel [Formula 1 COOKIE & CREAM](#)  
250g Joghurt  
½ Banane  
Cocosflocken, Zimt

### Apfelstrudel - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 COOKIE & CREAM](#)  
1/8l Milch  
1/8l Apfelsaft (ungesüßt)  
etwas Zimt

### Cookie-Banana:

175 ml Sojamilch  
+ 1 Banane  
+ 3 Messlöffel [Formula 1 COOKIE & CREAM](#)  
+ 3-4 Esslöffel Haferflocken

### Cookies zum Auslöffeln:

225 ml Sojamilch oder 250 ml Wasser  
+ 4 Messlöffel [Formula 1 COOKIE & CREAM](#)  
+ 4 Esslöffel Haferflocken  
+ 4 Datteln

### Ketchup-Shake:

250 ml Tomatensaft  
(+ nach Belieben geschnittene Gurkenstücke oder Karottenstücke)  
+ Chili oder Cayennepfeffer  
+ 2 Messlöffel [Formula 1 COOKIE & CREAM](#)  
+ eine Messerspitze Gewürzpulver Basic Dal Masala von Ayurveda  
+ 1 Teelöffel geriebene Mandeln

### **Banane-Nuss-Creme:**

- 200 ml Soja-, Hafer- oder Mandelmilch
- + 100 g Nussmus
- + 1 Banane
- + Hand voll Sojabohnen, Rosinen, Maroni oder Nüsse
- + 2 Messlöffel [Formula 1 COOKIE & CREAM](#)
- + 1 Teelöffel Kokosraspeln

### **Cookie-Erdbeer-Pudding:**

- 150 ml Sojamilch
  - + 3-4 Erdbeeren
  - + 2 Messlöffel [Formula 1 COOKIE & CREAM](#)
  - + 1 Esslöffel geriebene Mandeln/Nüsse
- Danach mixen, in eine Schüssel geben und mit ca. 8-10 Löffel Haferflocken umrühren

### **Apfelstrudel**

- 200 ml Sojamilch
- 1 Apfel mit Schale reinschneiden
- 2 gehäufte Esslöffel [Formula 1 COOKIE & CREAM](#)