

# Inhaltsverzeichnis

Tomatenquark .....	3
Fruchtmüsli herzhaft .....	3
Mexican .....	3
Birnen - Shake.....	3
Erdbeer - Brombeer - Traum .....	3
Erdbeer - Shake „Orange“ .....	3
Erdbeer - Orangen - Drink .....	3
Scharfe Tomate .....	4
Hagebutte aus dem Schlaf.....	4
Erdbeer - Juice Light - Shake.....	4
Meloni .....	4
Erdbeer - Shake „Williams“ .....	4
Früchte - Traum - Shake .....	4
Erdbeer - Bananen - Shake .....	4
Erdbeer - Kiwi - Cocktail .....	5
Erdbeer - Kiwi - Bananen - Shake .....	5
Beerentraum .....	5
Erdbeer - Heidelbeer - Shake .....	5
Buttermilch - Erdbeer - Shake .....	5
Erdbeer - Kiwi - Bananen - Shake .....	5
Erdbeer - Shake „Corny“ .....	5
Erdbeer - Shake „Johannis“ .....	6
La Bamba .....	6
Erdbeer - Apfel - Shake.....	6
Beeren - Kaltschale.....	6
Grapefruit - Shake .....	6
Erdbeer - Fit.....	6
Dickmilch - Erdbeer- Shake.....	6
Erdbeer - Shake „Himbi“ .....	7
Erdbeer - Orangenjoghurt .....	7
Erdbeer - Multi - Shake.....	7
Joghurt - Erdbeer - Shake .....	7

Pfirsich - Maracuja.....	7
Erdbeer - Grapefruit - Drink .....	7
Multivitamin - Shake .....	7
Erdbeer - Quark.....	7
Erdbeer - Shake - Light .....	8
Erdbeer - Orangen - Shake .....	8
Erdbeer - Bananen - Shake .....	8
Pfirsich - Maracuja - Shake .....	8
Heidelbeer - Shake .....	8
Erdbeer - Minz - Drink .....	8
Kirsch - Erdbeer - Shake.....	8
Himbeer - Shake .....	9
Bananen - Maracuja - Shake.....	9
Fruchtsaft - Shake.....	9
Orangen - Frucht – Shake .....	9
Beeren-Stark.....	9
Star-of-Herbalife.....	9

## **Tomatenquark**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)  
150ml Quark (Topfen)  
50ml Joghurt  
50ml Tomatensaft  
Gewürze und Kräuter nach Geschmack

## **Fruchtmüsli herzhaft**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)  
150g Joghurt  
100ml Wasser  
kernige Haferflocken, mürbe Äpfel, Zitronensaft, Mandarinen, Sonnenblumenkerne, gemahlene Haselnüsse, Weizenkleie

## **Mexican**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)  
150ml Blutorangensaft  
100ml Orangenjoghurt Orangenfilets

## **Birnen - Shake**

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

## **Erdbeer - Brombeer - Traum**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)  
50g Brombeeren  
80ml Sauerrahm  
120ml Milch  
1 Msp. Vanillezucker

## **Erdbeer - Shake „Orange“**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)  
100ml Milch  
75ml Orangensaft  
75ml Mineralwasser

## **Erdbeer - Orangen - Drink**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)  
200ml Milch  
1 Orange  
100g Erdbeeren, mit schwarzen Pfeffer abschmecken

## Scharfe Tomate

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)  
150ml Tomatensaft  
50ml Gemüsesaft  
50ml Möhrensaft  
Tabasco und Chilipulver nach Geschmack

## Hagebutte aus dem Schlaf

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)  
100ml Hagebuttensaft  
100ml Johannisbeersaft  
50ml Wasser

## Erdbeer - Juice Light - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)  
150ml Wasser  
100ml Obstsaft

## Meloni

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)  
¼ Honigmelone  
1TI Sahne 200ml Wasser  
1 kräftiger Schuss Tabasco nach Geschmack

## Erdbeer - Shake „Williams“

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)  
125ml Milch  
125g Birnenjoghurt

## Früchte - Traum - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)  
250ml Milch  
50g frische Früchte

## Erdbeer - Bananen - Shake

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

### **Erdbeer - Kiwi - Cocktail**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)  
200ml Milch  
3 - 4 Erdbeeren  
1 Kiwi

### **Erdbeer - Kiwi - Bananen - Shake**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)  
250ml Milch  
¼ Banane  
½ Kiwi

### **Beerentraum**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)  
100ml Milch  
100ml Brombeerjoghurt  
je 50g Erd- und Brombeeren  
mit Limettensaft abschmecken

### **Erdbeer - Heidelbeer - Shake**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)  
150ml Milch  
100ml Heidelbeeren und Saft aus dem Glas

### **Buttermilch - Erdbeer - Shake**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)  
250ml Buttermilch

### **Erdbeer - Kiwi - Bananen - Shake**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)  
200ml Milch  
¼ Banane  
1 Becher Kiwijoghurt

### **Erdbeer - Shake „Corny“**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)  
125ml Milch  
125g 4-Korn-Joghurt

## **Erdbeer - Shake „Johannis“**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)  
125ml Milch  
125g Erdbeer-Johannisbeer-Joghurt

## **La Bamba**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)  
150g Vanillejoghurt  
100ml Orangensaft  
1 Banane

## **Erdbeer - Apfel - Shake**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)  
250ml Milch  
½ Apfeloder 2-3 EL Apfelmus

## **Beeren - Kaltschale**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)  
150ml Milch  
100ml Sauerrahm  
½ Banane  
1 EL Zitronensaft  
alles quirlen, dann gemischte Beeren hinzugeben

## **Grapefruit - Shake**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)  
150ml Grapefruitsaft  
100ml Buttermilch mit Muskat abschmecken

## **Erdbeer - Fit**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)  
250ml Buttermilch  
10 frische Erdbeeren  
1 Schuss Orangensaft

## **Dickmilch - Erdbeer- Shake**

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

### **Erdbeer - Shake „Himbi“**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)

125ml Milch

125g Himbeerjoghurt

### **Erdbeer - Orangenjoghurt**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)

150g Joghurt

100ml Orangensaft

etwas Zitronensaft

½ Banane

### **Erdbeer - Multi - Shake**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)

250ml Multisaft

6 frische Erdbeeren

### **Joghurt - Erdbeer - Shake**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)

250ml Joghurt

### **Pfirsich - Maracuja**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)

250ml Pfirsich-Maracuja-Joghurt

### **Erdbeer - Grapefruit - Drink**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)

150ml Grapefruitsaft

100ml Kefir

1 Messerspitze gemahlene Muskatblüte

### **Multivitamin - Shake**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)

100ml Kefir oder Joghurt

150ml Multivitaminsaft

½ Banane

### **Erdbeer - Quark**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)

250g Exquisa-Früchte-Quark (0,2 % Fett)

mit etwas Milch wird es cremiger

### **Erdbeer - Shake - Light**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)

200ml Wasser

200g Erdbeeren

### **Erdbeer - Orangen - Shake**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)

250ml Orangensaft

1Tl. Ananaseextrakt

4 - 5 frische Erdbeeren

### **Erdbeer - Bananen - Shake**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)

175ml stilles Wasser

75ml Orangensaft

3 Erdbeeren

½ Banane

### **Pfirsich - Maracuja - Shake**

2 Messlöffel Herbalife Erdbeere

250ml Pfirsich-Maracujasaft

### **Heidelbeer - Shake**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)

100g Joghurt

100ml Milch

50g Heidelbeeren

### **Erdbeer - Minz - Drink**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)

200ml Joghurt

Saft von ½ Zitrone

50ml Milch

2 Stängel Minze fein hacken, unterrühren und im Glasservieren.

### **Kirsch - Erdbeer - Shake**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)

150ml Kirschsft

100ml Kirschjoghurt



## **Himbeer - Shake**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)

200ml Wasser

200g Himbeeren

## **Bananen - Maracuja - Shake**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)

150ml Wasser

100ml Maracujasaft

½ Banane pürieren

## **Fruchtsaft - Shake**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)

250ml ungesüßter Fruchtsaft

## **Orangen - Frucht - Shake**

2 Messlöffel [Formula 1 Erdbeer](#)

250ml Orangensaft

1kl. Pfirsich

2 Aprikosen 1 Kiwi

½ Banane

## **Beeren-Stark**

100 ml Joghurt,

150 ml Wasser

50g Waldbeeren, frisch oder tiefgekühlt,

1 Esslöffel Zitronensaft

2 gehäufte Esslöffel [Formula 1 Erdbeer](#)

## **Star-of-Herbalife**

200 ml Sojamilch,

Sojadessert Haselnuss

2 gehäufte Esslöffel [Formula 1 Erdbeer](#)