

Inahaltsverzeichnis

- Apfel - Birnen - Shake 2
- Ananas - Shake 2
- Multivitamin - Shake 2
- Buttermilch - Mango - Shake..... 2
- Melonen - Shake..... 2
- Eiskaffee - Shake..... 2
- Blutorangen - Shake 3
- Korn - Shake..... 3
- Kefir - Shake..... 3
- Kirsch - Shake..... 3
- Molke - Drink..... 3
- Erdbeeren - Shake 3
- Apfel - Shake..... 4
- Pfirsich-Melba..... 4
- Karibik..... 4
- Tropischer Shake 4

Apfel - Birnen - Shake

2 Esslöffel [Formula 1 Tropenfrucht](#)
250ml. Diät-Molke-Drink
¼ frische Birne
¼ frischen Apfel

Ananas - Shake

2 Esslöffel [Formula 1 Tropenfrucht](#)
100g. Ananas-Diät-Joghurt
150ml. fettarme Milch
1 Scheibe frische Ananas

Multivitamin - Shake

2 Esslöffel [Formula 1 Tropenfrucht](#)
150ml. Multi-Diät-Saft
100ml. Wasser
1 Kiwi
½ Knusperreis-Scheibe

Buttermilch - Mango - Shake

2 Esslöffel [Formula 1 Tropenfrucht](#)
150ml. Kefir
100ml. Wasser
4-5 kl. Stücke Mango

Melonen - Shake

2 Esslöffel [Formula 1 Tropenfrucht](#)
250ml. Milch
3-4 kl. Stücke frische Melone

Eiskaffee - Shake

2 Esslöffel [Formula 1 Tropenfrucht](#)
250ml. Milch
1 Eßl. Nescafe-Eiskaffee
1 Tl. Schoko-Raspeln

Blutorangen - Shake

2 Esslöffel [Formula 1 Tropenfrucht](#)
150ml. Blutorangensaft (Müller) 100ml. Wasser
½ Banane

Korn - Shake

2 Esslöffel [Formula 1 Tropenfrucht](#)
150ml 4-Korn od. 6-Korn Diätjoghurt
100ml Wasser
½ Apfel oder ½ Birne

Kefir - Shake

2 Esslöffel [Formula 1 Tropenfrucht](#)
150ml. Kefir
100ml. Milch
4-5 Pleysalis
1 Scheibe frische Ananas

Kirsch - Shake

2 Esslöffel [Formula 1 Tropenfrucht](#)
150ml. Kirschsafte
100ml fettarme Milch
½ Banane

Molke - Drink

2 Esslöffel [Formula 1 Tropenfrucht](#)
250ml. Molke-Drink
(Pfirsich-Maracuja)
1 kl. St. Zartbitterschokolade

Erdbeeren - Shake

2 Esslöffel [Formula 1 Tropenfrucht](#)
250ml. Milch
1 handvoll frische Erdbeeren

Apfel - Shake

2 Messlöffel [Formula 1 Tropenfrucht](#)
250ml. Apfelsaft
½ Apfel

Pfirsich-Melba

50 ml Topfen,
100ml Pfirsichjoghurt,
100 ml Wasser,
5 –10 Erdbeeren oder gefrorene Beeren
2 gehäufte Esslöffel [Formula 1 Tropenfrucht](#)

Karibik

100 ml Multivitaminsaft,
100 ml Wasser,
Sojadessert Vanille,
1/2 Banane,
1 Kiwi
2 gehäufte Esslöffel [Formula 1 Tropenfrucht](#)

Tropischer Shake

☞ 2 Esslöffel [Formula 1 Tropenfrucht](#)
☞ 250 ml fettarme Milch
☞ 1 Banane

Mit einigen Eiswürfeln gemixt servieren.