

## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis .....	1
Früchte - Müsli - Shake .....	3
Schoko - Tropic - Shake .....	3
Frühlingserwachen .....	3
Aprikosen - Schoko - Shake .....	3
Käsekuchen - Shake .....	3
Zabajone - Shake .....	3
Toffee-Shake:.....	4
Mokka-Kaffee: .....	4
Erdbeer-Fruchtflocken: .....	4
Karibik-Cocktail:.....	4
Fruity: .....	4
Fruity extra .....	4
Eiskaffee löffeln: .....	5
Greeny: .....	5
Datteln zum Auslöffeln:.....	5
Double .....	5
Double extra .....	5
Früchte-Pudding:.....	6
Special-Pudding: .....	6
Früchtetraum.....	6
Kaiser-Melange.....	6
Persischer Cappuccino.....	6
Schwarzwälder Kirsch.....	6
Dave-Petermann-Shake.....	7
Mandarin .....	7
Orangen-Müsli.....	7
Fruity.....	7
Beeren-Sorbet .....	7
Erdbeer-Drink.....	7

Karamel-in-der-Wüste.....	8
Bounty .....	8
Rentier-Flip.....	8
Schneeflöckchen.....	8
Weihnachtstraum.....	8
Winterzauber.....	8
Santa Claus Cocktail.....	9
Zwetschkenkompott.....	9

## **Früchte - Müsli - Shake**

[je 1 Messlöffel Herbalife Vanille + Erdbeer](#)

Früchte nach Jahreszeit gemischt  
250ml Wasser  
2 Eßl. Müsli (z.B. Haferflocken, Hirse, Leinsamen)

## **Schoko - Tropic - Shake**

[je 1 Messlöffel Formula 1 TROPIC + SCHOKO](#)

150ml. Buttermilch  
100ml. Wasser  
½ Scheibe Knusperreis

## **Frühlingserwachen**

250g Kefir  
[je 1 Messlöffel Herbalife Vanille + Erdbeer](#)

¼ kleine Zwiebel  
1 Bund Radieschen  
1 Eßl. Zitrone  
weißer Pfeffer und Salz nach Geschmack

## **Aprikosen - Schoko - Shake**

[je 1 Messlöffel Formula 1 VANILLE + SCHOKO](#)

3 kleine Aprikosen (Marillen)  
4 Minzblättchen  
200ml Milch  
Knusperreis

## **Käsekuchen - Shake**

[je 1 Messlöffel Herbalife Vanille + Erdbeer](#)

30g fettarmer Frischkäse  
125 ml Magermilch

## **Zabajone - Shake**

[1 Messlöffel Herbalife Cappuccino + Vanille](#)

250ml Orangensaft

### **Toffee-Shake:**

250 ml Sojamilch

[je 1 Messlöffel Formula 1 VANILLE + CAPPUCCINO](#)

### **Mokka-Kaffee:**

200 ml Sojamilch

[+ 2 Messlöffel Formula 1 SCHOKOLADE](#)

+ 1 Teelöffel löslicher Kaffee

### **Erdbeer-Fruchtflocken:**

200 ml Sojamilch

+ 1 Esslöffel Rosinen oder Goji-Beeren

+ 5-6 Erdbeeren

+ 1 Esslöffel Soja- oder Haferflocken

[+ 2 Messlöffel Formula 1 Shake VANILLE, APFEL-ZIMT oder COOKIE & CREAM](#)

+ Zimtpulver

### **Karibik-Cocktail:**

250 ml Sojamilch

+ 2-3 Scheiben Ananas

[+ 2 Messlöffel Formula 1 Shake VANILLE oder TROPENFRUCHT](#)

+ 1 Esslöffel Kokosraspeln

### **Fruity:**

175 ml Sojamilch

+ 1 Banane

+ 1 Scheibe Ananas

[+ 3 Messlöffel Formula 1 Shake VANILLE oder APFEL-ZIMT](#)

+ 1 Esslöffel Rosinen oder Goji-Beeren

### **Fruity extra**

200 ml Sojamilch

+ 2-3 geschnittene Feigen oder Datteln oder beides

+ 1 Erdbeere

(+ 1 Scheibe Ananas)

(+ 1 Esslöffel Rosinen)

+ 1 Esslöffel geriebene Mandeln

[+ 1 Messlöffel Formula VANILLE TROPIC oder ERDBEERE](#)

### **Eiskaffee löffeln:**

- 125 ml Sojamilch
- + 2 Esslöffel Vanille- oder Walnusseis
- + ein paar Nüsse
- + 3 Messlöffel Shake VANILLE oder COOKIE & CREAM & CREAM
  
- + 1 Teelöffel löslicher Kaffee
- + 1 Teelöffel Kokosraspeln
- + Zimtpulver

### **Greeny:**

- 250 ml Sojamilch
- + 4 Gurkenscheiben
- + 2 Messlöffel Shake VANILLE oder COOKIES & CREAM
  
- + Knoblauchgranulat
- + Schnittlauch oder Petersilie

### **Datteln zum Auslöffeln:**

- 200 ml Sojamilch
- + 6 Datteln
- + Cashewnüsse
- + 2 Messlöffel Shake SCHOKOLADE + 1 CAPPUCCINO
  
- + 1 Teelöffel Kokosraspeln

### **Double**

- 200 ml Sojamilch
- + 1 Pfirsich
- + 1 Scheibe Ananas
- + zerkleinerte Stücke F1 Express Riegel ROTE BEEREN & JOGHURT
- + 2 Messlöffel Shake VANILLE oder APFEL-ZIMT

### **Double extra**

- + 175 ml Sojamilch
- + Hand voll Nüsse
- + 1 Esslöffel Sojaflocken
- + zerkleinerte Stücke F1 Express Riegel SCHOKOLADE
- + 2 Messlöffel Shake COOKIE & CREAM oder CAPPUCCINO

## Früchte-Pudding:

125 ml Sojamilch

+ 1 Scheibe Ananas

+ ½ Banane

+ 3 geschnittene Feigen oder Datteln oder 1 Esslöffel Rosinen oder Goji-Beeren

+ 1 Esslöffel Kokosraspeln

+ 2 Messlöffel Shake VANILLE oder TROPENFRUCHT

+ Zimtpulver

Danach mixen, in eine Schüssel geben und mit ca. 8-10 Löffel Haferflocken umrühren

## Special-Pudding:

175 ml Sojamilch

+ 1 Messlöffel Shake VANILLE

+ 1 Messlöffel Shake COOKIE & CREAM + SCHOKOLADE

+ 1 Esslöffel Kokosraspeln

+ 1 Teelöffel Honig

(+ 1 Esslöffel Rosinen oder Kakao Nibs oder beides)

Danach mixen, in eine Schüssel geben und mit ca. 8-10 Löffel Haferflocken umrühren

## Früchtetraum

120 ml ungesüßter Fruchtsaft z. B: Orange, Apfel, Grapefruit, Ananas

120 ml Wasser

4 –5 frische oder gefrorene Erdbeeren oder 1/2 Banane

2 gehäufte Esslöffel Shake ERDBEER oder TROPICAL

## Kaiser-Melange

250 ml Sojamilch, oder zur Hälfte mit Wasser gemischt

1 kleine Tasse Mokka oder 1 Teelöffel löslicher Kaffee

1 Teelöffel Honig und Prise Zimt, ev. auch Kardamom

2 gehäufte Esslöffel Shake VANILLE oder CAPPUCCINO

## Persischer Cappuccino

200 ml Sojamilch, oder zur Hälfte mit Wasser gemischt

Sojadessert Karamel, löslicher Kaffee oder Tasse Mokka

2 gehäufte Esslöffel Shake VANILLE oder CAPPUCCINO

## Schwarzwälder Kirsch

250 ml Sojamilch,

½ Teelöffel schwarzer Walnusseextrakt oder 200ml Kirschsaf mit Kirschen

1 gehäufter Esslöffel Shake SCHOKOLADE, 1 VANILLE oder CAPPUCCINO

## **Dave-Petermann-Shake**

100 ml Apfelsaft,  
100 ml Orangensaft,  
100 ml Wasser  
1/2 Banane, Erdbeeren  
[2 gehäufte Esslöffel Shake VANILLE oder TROPICAL](#)

## **Mandarin**

1 Becher Magerjoghurt,  
2 kleine Mandarinen  
[2 gehäufte Esslöffel Shake nach freier Wahl](#)

## **Orangen-Müsli**

1 Becher Magerjoghurt,  
1/2 Orange,  
1 Esslöffel Weizenkeimflocken,  
Prise Zimt  
[2 Esslöffel Shake VANILLE oder SCHOKO](#)

## **Fruity**

1 Becher Magerjoghurt,  
1 mittelgroßer Apfel,  
1 kleine Mandarine  
[2 Esslöffel Shake ERDBEER oder TROPICAL](#)

## **Beeren-Sorbet**

150 ml Sojamilch, ev.1 Esslöffel Sauerrahm,  
1/2 Banane, 1 Esslöffel Zitronensaft  
2 Esslöffel Beerenmischung, tiefgekühlt,  
1 Messerspitze gemahlener Kardamom  
[2 gehäufte Esslöffel Shake VANILLE oder TROPICAL oder ERDBEER](#)

## **Erdbeer-Drink**

250 ml Buttermilch,  
Saft von 1/2 Zitrone,  
[2 gehäufte Esslöffel Shake ERDBEER oder TROPICAL](#)

## **Karamel-in-der-Wüste**

100 ml oder Sojamilch,  
100 ml Sojadessert Karamel,  
100 ml Wasser

[Je 1 gehäufte Esslöffel Shake VANILLE, SCHOKO](#)

## **Bounty**

100 ml Kokosjoghurt,  
150 ml Wasser,  
etwas Kokossplit

[2 gehäufte Esslöffel Shake VANILLE oder SCHOKO](#)

## **Rentier-Flip**

200 ml Sojamilch,  
Sojadessert Karamel,  
1 Prise Zimt

[Je 1 gehäufte Esslöffel Shake SCHOKO, VANILLE](#)

## **Schneeflöckchen**

100 ml Kokosjoghurt,  
150 ml Sojamilch

[je 1 gehäufte Esslöffel Shake VANILLE, SCHOKO](#)

## **Weihnachtstraum**

250 ml Sojamilch,  
Apfelmus,  
Zimt

[Je 1 gehäufte Esslöffel VANILLE, SCHOKO](#)

## **Winterzauber**

250 ml Sojamilch,  
Instant-Kaffee oder kleine Tasse Mokka  
1 Teelöffel Honig,  
Sojadessert Schoko

[Je 1 gehäufte Esslöffel VANILLE, SCHOKO](#)



## **Santa Claus Cocktail**

100 ml Multivitaminsaft,

100 ml Wasser,

Sojadessert Vanille,

1 Kiwi,

1/2 Banane

[Je 1 gehäufte Esstabelle Shake VANILLE, 1 ERDBEER, 1 SCHOKO](#) Je 1 gehäufte Esstabelle Shake  
VANILLE, 1 ERDBEER, 1 SCHOKO

## **Zwetschkenkompott**

eingemachte Pflaumen im Glas (Zwetschkenkompott)

150ml Pflaumensaft, Zimt

[je 1 gehäufte Esstabelle ERDBEER, 1 VANILLE](#)

Alle Zutaten im Mixer pürieren