

Ihr persönliches Rezept-Buch

für

Herbalife-Shake-Varianten

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrer Entscheidung, Ihr Wohlbefinden zu verbessern. Auf den folgenden Seiten erhalten Sie viele Anregungen und Ideen, wie Sie sich Ihren Shake zubereiten können. Sollten Sie Fragen haben, oder sich in einem Punkt nicht ganz sicher sein, dann rufen Sie mich an. Ich bin für Sie da und begleite Sie bis an das Ziel Ihrer Reise. Viel Spass wünscht Ihnen Ihre Herbalife-Berater.

Zuvor aber noch einige wichtige Anmerkungen:

Zugabe zu allen Rezepten, wenn nicht anders angegeben,
2 Eßl. Formula 1 Pulver je nach Geschmacksrichtung
und Ihr persönlicher Bedarf an **Formula 3 Protein Powder**

Sojamilchrezepte

Vorzugsweise **Soja-Sojamilch** verwenden, alle anderen Sojamilchprodukte **nur in Magerstufe** verwenden.

Saftrezepte

Ausschließlich Säfte **ohne** Zucker oder Süßstoffe verwenden! Reinen Fruchtsaft oder frisch gepresste Säfte verwenden.

Bei allen Rezepten geben Sie die Zutaten in einen Standmixer und mixen diese bis zur gewünschten Konsistenz. Garnieren Sie mit einem Zitronen- oder Orangenkeil und einem Zweig frischer Minze oder Zitronenmelisse, denn das Auge isst ja mit. Variieren Sie F 1 Pulver und Flüssigkeiten je nach Geschmack. Kreieren Sie sich Ihren Shake!

Verwenden Sie wenn möglich keine Kuhmilch, ersetzen Sie diese einfach durch Sojamilch oder Reismilch. Können keinerlei Sojamilchprodukte verwendet werden, dann bereiten Sie den Shake einfach mit ungesüßtem Fruchtsäften bzw. Mineralwasser ohne Kohlensäure zu.

Wichtig!!!! Trinken Sie täglich 2 bis 3 Liter Wasser, ungesüßten Tee oder ungesüßten Fruchtsaft.

Mit Formula 1 Vanille

Einfacher Tomaten-Shake

250 ml Tomatensaft
nach Geschmack mit Pfeffer
und Tabasco würzen

Hattrick-Shake

80 ml Tomatensaft
80 ml Karottensaft
90 ml Sauerkrautsaft
nach Geschmack mit Salz und
Pfeffer abschmecken
mit Eiswürfel in ein Glas und
mit Staudensellerie garnieren

Spanische Tomate Ole

250 ml Tomatensaft
1 kl. Karotte raspeln
Saft von 1/2 Zitrone
5 Tropfen Sojaöl

Kräuter-Shake

250 ml Sojamilch, 50 g
frische Kräuter

Gemüse-Shake (für 4 Shakes)

1/2 rote Paprika
1/2 grüne Paprika
1 Tomate
1 Schuß Tomatensaft
125 ml Joghurt
8 Eßl F1-Vanille
etwas Pfeffer
1 Eßl Gemüsebrühe
1 Stange Lauch
1 kleine Zwiebel
Dazu evtl. Salzkartoffeln

Vanilla-Italiana

100 ml Tomatensaft
150 ml Wasser
Saft von 1/2 Zitrone
abschmecken nach Geschmack
mit Pfeffer, Basilikum,
Majoran, Tabasco, Muskatnuß
und ein Hauch von Knoblauch

Don-Juan-Shake

50 ml Tomatensaft
80 ml Gemüsesaft
120 ml Selleriesaft
Mit Eiswürfel in ein Glas
geben und mit Kirschtomate
garnieren.

Tsatziki-Dipp

250g Biojoghurt
1/2 Gurke
nach Geschmack mit Kräuter,
Pfeffer, Salz, Knoblauch
abschmecken.

Tsaziki-Shake

100 g Biojoghurt
150 ml Sojamilch
1/2 Gurke
nach Geschmack mit Kräuter,
Pfeffer, Salz, Knoblauch
abschmecken.

Buttermilch-Paprika-Shake

250 ml Buttermilch
1 frische Paprika
mit Salz und Chili
abschmecken

Wichtig!!!! Trinken Sie täglich 2 bis 3 Liter Wasser, ungesüßten Tee oder ungesüßten Fruchtsaft.

Karottensaft-Shake

150 ml Karottensaft
1 ausgepreßte Orange
1 ausgepreßte Zitrone
1 Kleiner Apfel oder
Apfelsaft
1/2 Banane

Buttermilch-Gurke

250 ml Buttermilch
1/2 Salatgurke
Salz nach Geschmack

Kaffee-Shake

250 ml Sojamilch
1 Tl Instant Kaffee

Vanille-Shake „Flocki“

250 ml Sojamilch
3 Eßl. Haferflocken

Nesselshake

50 ml Brennesselsaft
50 ml Orangensaft
50 ml Aprikosensaft
mit Wasser auffüllen

Bananen-Mocca-Shake

250 ml Sojamilch
1/2 Tl. Instant Kaffee
1/2 Banane pürieren

Limonetten-Shake „Vanilla“

250 ml Limonen-Milch
2 Eßl. Zitronen-Joghurt
nach Geschmack noch etwas
Zitronensaft

HeidelbeerSojamilch

200 g Heidelbeeren
200 ml. Sojamilch

Avocado-Shake

150 ml Sojamilch
1/2 Avocado

Zimt-Milch-Shake

250 ml Sojamilch und Zimt
nach Geschmack

Grapefruit-Müsli

200 g Joghurt
1 Grapefruit
50 g Himbeeren
Vollkornzwieback

Früchte-Müsli

1/2 Orange
1/2 Apfel in Stücke
100 ml Sojamilch
1 Eßl. Haferflocken

Buttermilch-Müsli

200 ml Buttermilch
1 Eßl. Haferflocken

Weißdorn ohne Stachel

100 ml Wasser
100 ml weißer Traubensaft
50 ml Weißdornsaft

Bananen-Shake

100 ml Sojamilch
150 ml Wasser
etwas Kardamon
Prise Zimt
1/2 Banane pürieren

Bananen-Sojamilch

250 ml Sojamilch
1/2 Banane

Wichtig!!!! Trinken Sie täglich 2 bis 3 Liter Wasser, ungesüßten Tee oder ungesüßten Fruchtsaft.

Nektarinen-Birnen-Shake

100 ml Sojamilch
150 ml Wasser
1/2 Nektarine
1/2 Birne, pürieren

Vanille-Nuß-Shake

150 ml Sojamilch
100 ml Nuß-Joghurt

Vanille-Blaubeer-Bananen-Shake

250 ml Sojamilch
1/2 Banane
2 Eßl. frische Blaubeeren oder
4 Eßl. Blaubeerjoghurt

Vanille-Shake „Tutti-Frutti“

125 ml Sojamilch
125 g Mandarine-Banane-
Maracuja-Joghurt

Vanille a la Kiba

125 ml Bananensaft, 125 ml
Kirschsafte

Vanille-Früchte-Mix

1 Kiwi schälen; eine Scheibe
zum garnieren abschneiden,
Rest in Stücke schneiden
50 g Himbeeren
150 ml Sojamilch
100 ml Apfelsaft
Mit Mineralwasser aufgießen
und der Kiwischeibe garnieren

Tropica

150 g Ananasscheiben
Saft von 1/2 Grapefruit
1 Tl Kokosraspeln
250 ml Buttermilch

Vanille-Beeren-Kaltschale

150 ml Sojamilch
1 Eßl. Sauerrahm
1/2 Banane
1 Eßl. Zitronensaft
darunter Beeren nach Geschmack
und Saison mischen.

ErdbeerSojamilch

250 ml Sojamilch
50 g frische Erdbeeren

Früchte-Quark

150 ml Sojamilch
2 Eßl. Magerquark
50 g Früchte (frisch oder
tiefgekühlt) pürieren

Birnen-Shake

250 ml Sojamilch
1 pürierte Birne

Soda-Fontain-Shake

150 ml Sojamilch
100 ml kohlenensäurehaltiges
zuckerfreies
Fruchtsaftgetränk
4-6 Eiswürfel

Waldfrüchtemilch

200 g Waldfrüchte
150 ml Sojamilch

Dickmilch-Vanille-Shake

250 ml Dickmilch

Aprikosenmilch

4 Aprikosen
250 ml Sojamilch

Wichtig!!!! Trinken Sie täglich 2 bis 3 Liter Wasser, ungesüßten Tee oder ungesüßten Fruchtsaft.

Johannisbeer-Shake

180 ml Buttermilch
70 ml Johannisbeersaft,
etwas Zitronensaft

Vanille-Multivitamin

250 ml Multivitaminsaft
2 Eiswürfel

Vanille-Trauben-Shake

150 ml weißer Traubensaft
100 ml Vanillejoghurt
1/2 Banane
Trauben

Apfel-Traum

250 ml Apfelsaft
1 Apfel
1 Banane

Zabajone

250 ml Orangensaft
F1 Vanille und F1 Cappuccino
nach Geschmack hinzugeben

Orangen² Slush"-Shake

150 ml Orangensaft
12 Eiswürfel

Obsttraum

250 g Magerquark
frischer Obstsalat
Zitronensaft

Zitronenquark

150 g Quark
100 g Zitronenjoghurt

Bananen-Joghurt-Shake

250 ml Joghurt
1/2 Banane

Vanille-Brombeer-Shake

200 ml Buttermilch
50 g Brombeeren
Saft von 1/2 Zitrone

Bananen-Orangen-Shake

250 ml Orangensaft
1/2 Banane

Vanille-Grapefruit-Shake

150 ml Grapefruitsaft
100 g Mangojoghurt
1/2 Banane

Tutti-Frutti

150 ml Multivitaminsaft
100 ml Orangensaft
10 Nüsse

Alexander Orange

250 ml frisch gepreßter
Orangensaft
Eiswürfel

Vanille-Multijoghurt

150 g Joghurt
100 ml Multisaft
etwas Zitronensaft
1/2 Apfel oder Birne

Früchte-Shake

1/2 Banane
1/2 Apfel
7-8 Trauben
6 Erdbeeren
200 ml Wasser

New-Zealand-Shake

150 ml Joghurt
100 ml Orangensaft
5 Kiwis

Wichtig!!!! Trinken Sie täglich 2 bis 3 Liter Wasser, ungesüßten Tee oder ungesüßten Fruchtsaft.

Coca-Banana

200 ml Joghurt
1 Kokosnuß mit Sojamilch
1 Banane
2 Eßl. Zitronensaft

Vanille-Himbeer-Shake

100 g Himbeeren
1 Tl Ahornsirup
1 Tl Zitronensaft
1 Blättchen Zitronenmelisse
150 g Joghurt

Lemon-Shake

100 ml Joghurt
100 ml Orangensaft
50 ml Limonensaft

Himbeerquark

101 g Quark
50 g Himbeerjoghurt
50 g Himbeeren
50 g Rote Beete,
50 g Himbeersauce

Mit Formula 1 Erdbeer

Tomatenquark

150 ml Quark
50 ml Joghurt
50 ml Tomatensaft
Gewürze und Kräuter nach
Geschmack

Scharfe Tomate

150 ml Tomatensaft
50 ml Gemüsesaft
50 ml Möhrensaft
Tabasco und Chilipulver nach
Geschmack

Fruchtmüsli herzhaft

150 g Joghurt
100 ml Wasser
kernige Haferflocken
mürbe Äpfel, Zitronensaft,
Mandarinen, Sonnenblumenkerne,
gemahlene Haselnüsse,
Weizenkleie

Hagebutte aus dem Schlaf

100 ml Hagebuttensaft
100 ml Johannisbeersaft
50 ml Wasser

Mexican

150 ml Blutorangensaft
100 ml Orangenjoghurt
Orangenfilets

Erdbeer-Juice-Light-Shake

150 ml Wasser
100 ml Obstsaft

Birnen-Shake

250 ml Sojamilch
1 pürierte Birne

Meloni

1/4 Honigmelone
1 Tl Sahne
200 ml Wasser
2 Eßl F1 Erdbeer,
1 kräftiger Schuß Tabasco nach
Geschmack

Wichtig!!!! Trinken Sie täglich 2 bis 3 Liter Wasser, ungesüßten Tee oder ungesüßten Fruchtsaft.

Erdbeer-Brombeer-Traum

50 g Brombeeren
80 ml Sauerrahm
120 ml Sojamilch
1 Msp. Vanillezucker

Erdbeer-Shake „Orange“

100 ml Sojamilch
75 ml Orangensaft
75 ml Mineralwasser

Erdbeer-Orangen-Drink

200 ml Sojamilch
1 Orange
100 g Erdbeeren und mit
schwarzem Pfeffer
abschmecken

Erdbeer-Kiwi-Bananen-Shake

250 ml Sojamilch
1/4 Banane
1/2 Kiwi

Beerentraum

100 ml Sojamilch
100 ml Brombeerjoghurt
je 50 g Erd- und Brombeeren
mit Limettensaft abschmecken

Erdbeer-Heidelbeer-Shake

150 ml Sojamilch
100 ml Heidelbeeren und Saft
aus dem Glas

Buttermilch-Erdbeer-Shake

mit 250 ml Buttermilch
shaken

Dickmilch-Erdbeer-Shake

mit 250 ml Dickmilch shaken

Erdbeer-Shake „Williams“

125 ml Sojamilch
125 g Williamschicht-Birne-
Joghurt

Früchte-Traum-Shake

250 ml Sojamilch
50 g frische Früchte

Erdbeer-Bananen-Shake

250 ml Sojamilch
1/2 Banane

Erdbeer-Kiwi-Cocktail

200 ml Sojamilch
3-4 Erdbeeren
1 Kiwi
mit etwas Zitronensaft
pürieren

Erdbeer-Apfel-Shake

250 ml Sojamilch
1/2 Apfel
oder 2-3 Eßl. Apfelmus

Beeren-Kaltschale

150 ml Sojamilch
100 ml Sauerrahm
1/2 Banane
1 Eßl Zitronensaft
Alles quirlen, dann gemischte
Beeren hinzugeben.

Grapefruit-Shake

150 ml Grapefruitsaft
100 ml Buttermilch mit
Muskat abschmecken

Erdbeer-Fit

250 ml Buttermilch
10 frische Erdbeeren
1 Schuß Orangensaft

Wichtig!!!! Trinken Sie täglich 2 bis 3 Liter Wasser, ungesüßten Tee oder ungesüßten Fruchtsaft.

Erdbeer-Kiwi-Bananen-Shake

200 ml Sojamilch

1/2 Banane

1 Becher Kiwijoghurt

Erdbeer-Shake „Corny“

125 ml Sojamilch

125 g 4-Korn-Joghurt

Erdbeer-Shake „Johannis“

125 ml Sojamilch

125 g Erdbeer-Johannisbeer-Joghurt

La Bamba

150 g Vanillejoghurt

100 ml Orangensaft

1 Banane

Pfirsich-Maracuja

250 ml Pfirsich-Maracuja-Joghurt

Erdbeer-Grapefruit-Drink

150 ml Grapefruitsaft

100 ml Kefir

1 Msp. gemahlene Muskatblüte

Multivitamin-Shake

100 ml Kefir oder Joghurt

150 ml Multivitaminsaft

1/2 Banane

Erdbeer-Quark

250 g Exquisa-Früchte-Quark (0,2 % Fett)
mit etwas Sojamilch wird es cremiger

Erdbeer-Shake-Light

200 ml Wasser

200 g Erdbeeren

Joghurt-Erdbeer-Shake

mit 250 ml Joghurt verquirlen

Erdbeer-Shake „Himbi“

125 ml Sojamilch

125 g Himbeerjoghurt

Erdbeer-Orangenjoghurt

150 g Joghurt

100 ml Orangensaft

etwas Zitronensaft

1/2 Banane

Erdbeer-Multi-Shake

250 ml Multisaft

6 frische Erdbeeren

Kirsch-Erdbeer-Shake

150 ml Kirschsaff

100 ml Kirschjoghurt

Heidelbeer-Shake

100 g Joghurt

100 ml Sojamilch

50 g Heidelbeeren

Erdbeer-Minz-Drink

200 ml Joghurt

Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone

50 ml Sojamilch

2 Stengel Minze fein hacken,
unterrühren und im Glas
servieren.

Kirsch-Erdbeer-Shake

150 ml Kirschsaff

100 ml Kirschjoghurt

Himbeer-Shake

200 ml Wasser

200 g Himbeeren

Fruchtsaft-Shake

250 ml ungesüßter Fruchtsaft

Wichtig!!!! Trinken Sie täglich 2 bis 3 Liter Wasser, ungesüßten Tee oder ungesüßten Fruchtsaft.

Erdbeer-Orangen-Shake

250 ml Orangensaft
1 Tl. Ananasextrakt
4-5 frische Erdbeeren

Erdbeer-Bananen-Shake

175 ml stilles Wasser
75 ml Orangensaft
3 Erdbeeren
1/2 Banane

Pfirsich-Maracuja-Shake

250 ml Pfirsich-Maracujasaft

Bananen-Maracuja-Shake

150 ml Wasser
100 ml Maracujasaft
1/2 Banane pürieren

Orangen-Frucht-Shake

250 ml Orangensaft
1 kl. Pfirsich
2 Aprikosen
1 Kiwi
1/2 Banane

Mit Formula 1 Schokolade

Milchkaffee-Shake

250 ml Sojamilch
1 Eßl. Kaffee-Instandpulver
oder kalter Kaffee
eine Prise Zimt

Schoko-Shake „Heilige Nacht“

250 ml Sojamilch
1 Messerspitze Lebkuchengewürz
1 Tl geraspelte Mandeln

Birne-Schoko-Orangen-Creme

200 ml Sojamilch
2 Eßl. Zitronensaft
1 kl. Orange
1 kl. Birne
mit Zimt und Kardamon
abschmecken und pürieren

Apfel-Schoko-Shake

250 ml Sojamilch
1/2 Apfel

Möhren Gang

250 ml Möhrensaft mit
Gartengewürz abschmecken

Nuß-Shake

250 ml SojaSojamilch
1 Eßl. Haselnüsse oder
Kokosflocken

Himbeer-Erdbeer-Razzamatazz

250 ml Sojamilch
1/2 Banane
1/2 Tasse Himbeeren
3 Eiswürfel

Apfelmus-Shake

100 ml Sojamilch
150 g Apfelmus
1 Apfel
etwas Zimt

Wichtig!!!! Trinken Sie täglich 2 bis 3 Liter Wasser, ungesüßten Tee oder ungesüßten Fruchtsaft.

Mokka-Shake

250 ml Sojamilch
1 TI Instandkaffee
etwas Zimt und Kardamon

Schoko-Shake „Heidi“

125 ml Sojamilch
125 g Heidelbeer-Joghurt

Schokoladen-Bananen-Shake

250 ml Sojamilch
1/2 Banane

Bounty-Shake

100 ml Magermilch
100 ml Kokos-Joghurt

Schwarzwald-Milch-Shake

250 ml Sojamilch
1 TI schwarzer Walnusseextrakt
4-6 Eiswürfel

Schoko-Kirsch-Shake

50 g Süß- oder Sauerkirschen
2 TI Instant-Espressopulver
1 Msp. gemahlener Kardamon
(ersatzweise Zimt)
150 ml Sojamilch

Schoko-Nuß

250 ml Sojamilch
10 Nüsse
1 Eßl. Sesam-Körner
1 Eßl. Speise-Hirse
1 TI Zimt

Schoko-O-Saft-Shake

250 ml Orangensaft
1/2 Banane
etwas Zitronensaft

Schoko-Shake „Tutti-Frutti“

125 ml Sojamilch
125 g Mandarine-Banane-
Maracuja-Joghurt

Schoko-Shake „Flotter O“

250 ml Apfelsaft naturtrüb

Nuß-Shake

100 ml Sojamilch
50 ml Birnensaft
100 g Nussjoghurt

Kaffee-Bananen-Shake

250 ml Sojamilch
1/2 Banane
1 TI Instant Kaffee

Schoko-Birnen-Shake

200 ml Sojamilch
1 kleine reife Birne
Zimt

Schoko-Frucht-Müsli

200 ml Sojamilch
Pfirsich, Birne, Pfirsichmus, Zimt,
Früchtemüsli, Leinsamenschrot

Birnen-Müsli

150 ml Sojamilch
1 Birne in Stücken
1 Eßl. Haferflocken

Dickmilch-Schoko-Shake

250 ml Dickmilch

Schokoladen-Kirsch-Shake

150 ml Sojamilch
100 g Schwarzkirsch-Joghurt

Wichtig!!!! Trinken Sie täglich 2 bis 3 Liter Wasser, ungesüßten Tee oder ungesüßten Fruchtsaft.

Birne-Schoko-Orangen-Creme

200 ml Dickmilch
2 Eßl. Zitronensaft
1 kl. Orange
1 kl. Birne
mit Zimt und Kardamon abschmecken

Schoko-Quark-Müsli

250 g Magerquark
etwas Sojamilch,
Eßl. Müsli (Banane, Kiwi,
Nüsse, Rosinen, Mandarine,
Apfel, Erdbeeren)
1 Eßl Honig.

Schoko-Bananen-Quark

50 g Quark
150 ml Sojamilch
1/2 Banane in Stücke

Schoko-Shake-Extralight

250 ml Wasser

Birnen-Shake

1 Birne
150 ml Apfelsaft
1 Schuß Joghurt oder Sojamilch

Buttermilch-Shoko-Shake

250 ml Buttermilch s

Joghurt-Schoko-Shake

250 ml Joghurt

Nuß-Quark

100 g Quark
100 g Joghurt
50 g Nußcreme

Marks Melon

250 ml Wasser
frische Mango
Eiswürfel

Schoko-Juice-Light-Shake

150 ml Wasser
100 ml Obstsaft

Himbeer-Schoko-Razzmatz

200 ml Ananassaft
50 g Himbeeren
1/2 Banane

Mit Formula 1 Tropenfrucht

Apfel-Birnen-Shake

250 ml. Diät-Molke-Drink
1/2 frische Birne
1/2 frischen Apfel

Ananas-Shake

100 gr. Ananas-Diät-Joghurt
150 ml. Sojamilch
1 Scheibe frische Ananas

Blutorangen-Shake

150 ml. Blutorangensaft (Müller)
100 ml. Wasser
1/2 Banane

4-6 Korn-Shake

150 ml 4-Korn od. 6-Korn Diätjoghurt
100 ml Wasser
1/2 Apfel oder 1/2 Birne

Wichtig!!!! Trinken Sie täglich 2 bis 3 Liter Wasser, ungesüßten Tee oder ungesüßten Fruchtsaft.

Multivitamin-Shake

150 ml. Multi-Diät-Saft
100 ml. Wasser
1 Kiwi
1/2 Knusperreis-Scheibe

Buttermilch-Mango-Shake

150 ml. Kefir
100 ml. Wasser
4-5 kl. Stücke Mango

Melonen-Shake

250 ml. Sojamilch
3-4 kl. Stücke frische Melone

Eiskaffee-Shake

250 ml. Sojamilch
1 Eßl. Nescafe-Eiskaffee
1 Tl. Schoko-Raspeln

Kefir-Shake

150 ml. Kefir
100 ml. Sojamilch
4-5 Pleysalis
1 Scheibe frische Ananas

Kirsch-Shake

150 ml. Kirschsafft
100 ml Sojamilch
1/2 Banane

Molke-Drink

250 ml. Molke-Drink (Geschmack:
Pfirsich-Maracuja)
1 kl. St. Zartbitterschokolade

Erdbeeren-Shake

250 ml. Sojamilch
1 handvoll frische Erdbeeren

Apfel-Shake

250 ml. Apfelsaft
1/2 Apfel

Mit Formula 1 Cappuccino

Capuccino-Shake

250 ml. Sojamilch

Joghurt-Cappuccino-Shake

250 ml Joghurt

Bananen-Cappuccino-Shake

250 ml Sojamilch
1/2 Banane

Bananen-Mokka-Shake

100 ml Sojamilch
150 ml Wasser
etwas Kardamon
Prise Zimt
1/2 Banane

Cappuccino-Quark-Müsli

250 g Magerquark
etwas Sojamilch
1 Eßl. Honig.

Wichtig!!!! Trinken Sie täglich 2 bis 3 Liter Wasser, ungesüßten Tee oder ungesüßten Fruchtsaft.

Gemischtes Formula 1

Früchte-Wasser-Müsli-Shake

Früchte nach Jahreszeit gemischt
250 ml Wasser
2 Eßl. Müsli (z.B. Haferflocken,
Hirse, Leinsamen, 1 Eßl. F1-Erdbeer
und 1 Eßl. F1-Vanille)

Schoko-Tropic-Shake

1 Eßl. F1 Schoko
1 Eßl. F1 Tropic
150 ml. Buttermilch
100 ml. Wasser
1/2 Scheibe Knusperreis

Frühlingserwachen

250 g Kefir
1 Eßl. F1-Erdbeer
1 Eßl. F1-Vanille
1/2 kleine Zwiebel
1 Bund Radieschen
1 Eßl. Zitrone
weißer Pfeffer und Salz nach
Geschmack

Aprikosen-Schoko-Shake

3 kleine Aprikosen
4 Minzblättchen
200 ml Sojamilch
1 Eßl. F1-Vanille
1 Eßl. F1-Schoko
Knusperreis

Pralines

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren, etwas ruhen lassen und danach in kleine Kugeln formen. Nun in selbstgemachte Schokoglasur tauchen und nach Belieben verzieren. (Streusel, Kokosraspeln, Liebesperlen usw.) Teig evtl. mit Likör, Weinbrand oder Rum verfeinern.

Kokos-Praline

250 g F1-Erdbeer
125 g Kokosraspeln
25 ml Ananassaft
Zitronenguß und Streusel zum
Verzieren Knusperreis

Mandelpraline

250 g F1-Schoko
150 g Mandeln
25 ml Orangensaft
Knusperreis

Mandel-Nuss-Praline

250 g F1-Schoko
80 g Mandeln
80 g Haselnüsse
25 ml Apfelsaft
Knusperreis

Mohnpraline

250 g F1-Schoko
150 g Mohn
25 ml Apfelsaft
Knusperreis

Wichtig!!!! Trinken Sie täglich 2 bis 3 Liter Wasser, ungesüßten Tee oder ungesüßten Fruchtsaft.

Nusspraline

250 g F1-Schoko
150 g Haselnüsse
25 ml Apfelsaft
Knusperreis

Mandel-Praline

200 g F1-Schoko
100 g Mandeln
75 ml Apfelsaft, Rosinen, Rum
Backaroma
mit Schokolade und Streusel

Kokos-Praline

200 g F1-Vanille
100 g Kokosflocken
50 ml Ananassaft
Zitronenguß und Streusel zum
Verzieren
Knusperreis

Haselnuß-Praline

200 F1-Schoko
100g Haselnusskerne
50 ml Apfelsaft
1 Fl. Bittermandelaroma
Verzieren mit
Schokoladenstreuseln
Knusperreis

Nusspraline

250 g F1-Vanille
150 g Nüsse
25 ml Multivitaminsaft
Knusperreis

Caramel-Praline

200 g F1-Vanille
50 g Kaba
50 ml Pfirsich-Bananensaft,
Butter-Vanillearoma
mit Schokolade und Streusel
verzieren
Knusperreis

Kokos-Praline

250 g F1-Schoko
125 g Kokosraspeln
25 ml Apfelsaft
Zitronenguß und Streußel zum
Verzieren
Knusperreis

Marzipan-Praline

200 g F1-Schoko
125 g Marzipan
25 ml Apfelsaft
Verzieren mit
Schokoladenstreuseln
Knusperreis

Wie???? Es war nichts für Sie dabei??? Dann seien Sie einfach kreativ. Probieren Sie selber aus was Ihnen Schmeckt. Teilen Sie mir dann Ihr Rezept einfach mit und ich werde es mit in dieses Rezeptbuch schreiben. Viele Andere haben es vor Ihnen auch gemacht.

**Auf jeden Fall wünsche ich einen Guten Appetit
und viel Spass beim Ausprobieren!**