

# SHAKE-REZEPTE



Diese leckeren Rezepte werden deinen Forever Ultra™ Shake Mix mit manch einer Variation bereichern. Vollgepackt mit Protein und Antioxidantien sind diese Rezepte genau darauf ausgelegt, dich für viele Stunden zu sättigen und voller Energie fühlen zu lassen. Du kannst diese Shakes auch nach den Workouts während F15™ oder Vital5® trinken. Sie sind gesund und lecker und wann auch immer du einen kalorienarmen und nährstoffreichen Boost benötigst, sind sie die absolut richtige Wahl. Jedes Rezept reicht für eine Portion.

202  
Kalorien  
pro  
Portion

## LEAN POWER SHAKE

- 240 ml ungesüßter Kokosdrink
- 100 g gefrorene Blaubeeren
- 5 ganze gefrorene Erdbeeren
- 15 g frische Spinatblätter
- 1 gestrichenen Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix Chocolate
- 4-6 Eiswürfel

**Alle Zutaten in einen Mixer geben und schaumig pürieren. Ergibt 420 ml.**

285  
Kalorien  
pro  
Portion

## THE REFRESHER

- 3 Stangen Staudensellerie
- ¼ Avocado
- ½ grüner Apfel
- 250 ml Kokosnusswasser
- 4-6 Eiswürfel
- ½ Zitrone, ausgepresst
- 60 g Petersilie
- Eine Prise Salz
- Eine Prise Cayenne-Pfeffer
- 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix Vanilla

**Alle Zutaten in einen Mixer geben und schaumig pürieren. Ergibt ca. 480-600 ml.**

## MINTY MELON

256  
Kalorien  
pro  
Portion

- 150 g Melone (Cantaloupe, Honigmelone und/oder Casaba-Melone)
- 1 Esslöffel Mandelbutter
- 1 Teelöffel gemahlene Leinsamen
- 125 g Eis
- 125 ml Wasser
- 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix Vanilla
- 15 g frische Minze

Alle Zutaten in einen Mixer geben und schaumig pürieren. Ergibt 480 ml.

## COOL AS A CUCUMBER

259  
Kalorien  
pro  
Portion

- 1 entkernte Birne
- 1 Gurke
- ½ Zitrone, ausgepresst
- 4 g frische Korianderblätter
- 1 daumengrosses Stück frische Ingwerwurzel
- 125 g Eis
- 250 ml Kokosnusswasser
- 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix Vanilla

Alle Zutaten in einen Mixer geben und schaumig pürieren. Ergibt ca. 480-600 ml.

## SWEET TART ANTIOXIDANT

274  
Kalorien  
pro  
Portion

- 30 g Spinat
- 30 g Grünkohl
- 100 g gefrorene Acai-beeren
- 100 g gefrorene Blaubeeren
- 250 ml Kokosnusswasser
- ½ Zitrone, ausgepresst
- 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix Vanilla

Alle Zutaten in einen Mixer geben und schaumig pürieren. Ergibt 480 ml.

## NUTTY CHOCOLATE BANANA

275  
Kalorien  
pro  
Portion

- 1 Banane
- 2 Esslöffel Erdnussbutterpulver
- 125 g Eis
- 250 ml pflanzenbasierter Milchersatz (ungesüsst)
- 1 gestrichener Messlöffel Forever Ultra™ Shake Mix Chocolate

Alle Zutaten in einen Mixer geben und schaumig pürieren. Ergibt 480 ml.