



# SHAKE REZEPTE (1)

Die Shakes stets mit „Schüttel-Becher“, Mixer oder Pürrierstab zubereiten!

Wasser ohne Kohlensäure, z.B. Volvic verwenden.  
100 % Saft – ohne Zuckerzusatz verwenden.

Finden Sie Ihren Shake. Viel Spaß und guten Appetit !!!



## Lemon

150 ml Orangensaft  
100 ml Wasser  
etwas Zitronensaft  
2 Essl. Formula 1 Vanille

## Cappuccino

250 ml Wasser  
1 Teel. Instant-Kaffee  
1 Essl. Formula 1 Schoko  
1 Essl. Formula 1 Vanille

## Schoko-Kokos

100 ml Wasser  
150 ml Kokosjoghurt  
2 Essl. Formula 1 Schoko

## Apfel

150 ml Apfelsaft  
100 ml Wasser  
½ Apfel, ½ Banane  
2 Essl. Formula 1 Vanille

## Birne Helene

100 ml Birnensaft  
100 ml Wasser  
50 ml Naturjoghurt  
je 1 Essl. F-1 Vanille/ Schoko

## Fruchtmix

100 ml Orangensaft  
50 ml Wasser  
100 ml Naturjoghurt  
2 Essl. Formula 1 Erdbeere

## Erdbeer-Quark

100 ml Quark  
100 ml Erdbeer-Joghurt  
50 ml Wasser  
Müsli-Flocken zum Garnieren  
2 Essl. Formula 1 Erdbeere

## Mokka-Quark

200 ml Quark (natur)  
50 ml kalter Kaffee  
2 Essl. Formula 1 Schoko  
(F1 vorab mit Kaffee mixen,  
dann unter den Quark rühren.)

## Buttermilch-Drink

100 ml Buttermilch (natur)  
100 ml Fruchtsaft  
50 ml Wasser  
evtl. 50 g püriertes Obst  
2 Essl. Formula 1 Erdbeere

## Fruchtschale

200 g Früchte kleinschneiden  
2 Essl. F-1 nach Belieben mit  
50 g Orangensaft und 1 Essl.  
Magermilchjoghurt mixen und  
über das Obst gießen.



## Müsli

4 Essl. Müsli  
100 g Obst kleingeschnitten  
50 ml Wasser, 50 ml Saft  
2 Essl. Formula 1  
(F1 vorab mit Saft mixen)

## Pina Colada

100 ml Ananassaft  
100 ml Kokosjoghurt  
50 ml Wasser,  
evtl. Etwas Rumaroma  
2 Essl. Formula 1 Vanille

## Banane-Erdbeer

150 ml Orangensaft  
100 ml Wasser  
½ Banane (zerkleinert)  
2 Essl. Formula 1 Erdbeere

## Schoko-Caramel

100 ml Sojapudding Caramel  
100 ml Naturjoghurt  
50 ml Wasser  
2 Essl. Formula 1 Schoko

## Fruchtmix

100 ml. Multivitamin-Saft  
100 ml Erdbeerjoghurt  
50 ml Wasser  
2 Essl. F-1 Tropical Frucht

## Erdbeer-Milch

250 ml Sojamilch  
2 Essl. Formula 1 Erdbeere

## Der einfache Shake

150 ml Saft oder Sojamilch  
100 ml Wasser  
2 Essl. Formula 1  
(je nach Geschmack)

# SHAKE REZEPTE (2)

## Herzhaftes !

Die Shakes stets mit „Schüttel-Becher“, Mixer oder Pürrierstab zubereiten!

Wasser ohne Kohlensäure, z.B. Volvic verwenden.  
100 % Saft – ohne Zuckerzusatz verwenden.



### Tomate

200 ml Tomatensaft  
50 ml Wasser  
2 Essl. Formula 1 Vanille  
etwas Tabasco oder Pfeffer

### Tomaten-Käse-Shake

250 ml Gemüsesaft  
2 Essl. Formula 1 Vanille  
Kräuter z.B. frische Kresse  
oder Petersilie und Gewürze  
z.B. Tabasco, Pfeffer usw.  
mit Reibekäse bestreuen.

### Gemüse

200 ml Gemüsesaft  
50 ml Wasser  
2 Essl. Formula 1 Vanille  
mit Pfeffer abschmecken

### Gemüse-Shake

250 ml Gemüsesaft – leicht  
erwärmen,  
2 Essl. Formula 1 Vanille  
etwas Tabasco & Pfeffer  
¼ Salatgurke oder 1 Stück  
Kohlrabi raspeln und unter-  
rühren, nach belieben mit  
Käse bestreuen.

### Schnittlauch-Quark

200 ml Quark  
50ml Wasser mit 2 Essl. F-1  
mischen, 1 Bund Schnittlauch  
darunterheben.  
evtl. Knäcke dazu

### Tomaten-Eier-Shake

200 ml Tomatensaft  
50 ml Wasser  
2 Essl. Formula 1 Vanille  
1 gehacktes, gekochtes Ei  
hinzufügen, etwas frische  
Kräuter und etwas Reibekäse.

### Paprika-Quark

100 ml Quark  
100 ml Naturjoghurt  
½ Paprika würfeln  
Tabasco, Pfeffer, Salz  
2 Essl. Formula 1 Vanille

### Gemüse-Keimling-Mix

250 ml Tomaten oder  
Gemüsesaft, evtl. leicht  
erwärmen  
2 Essl. Formula 1 Vanille  
2 Essl. Frische Keimlinge  
(Soja oder ähnliches)  
frische Kräuter.

