

# Erfrischen Sie sich diesen **Sommer** mit unseren großartigen Shakes

Hier finden Sie die Rezepte für einige unserer beliebtesten Shakes. Welche mögen Sie am liebsten?



## Fruit Juicy Shake

- 1 Portion Protein-Shake
- Getränkemix Erdbeere
- 250 ml fettarme Milch
- 1 Tasse Erdbeeren
- ½ Grapefruit
- 4 – 6 Eiswürfel (nach Geschmack)
- Etwa 320 Kalorien



## Sweet Sensation Shake

- 1 Portion Protein-Shake
- Getränkemix Tropenfrucht
- 1 frischer Pfirsich
- 1 frische Aprikose
- 250 ml fettarme Milch
- 3 – 6 Eiswürfel (nach Geschmack)
- Etwa 330 Kalorien

## Apple Shake

- 1 Portion Protein-Shake
- Getränkemix Vanille
- 250 ml fettarme Milch
- 1 frischer Apfel (geschält und entkernt)
- Etwa 280 Kalorien



## Mocha Shake

- 1 Portion Protein-Shake
- Getränkemix Schokolade
- 1 Teelöffel Instant-Kaffeepulver ohne Koffein
- 250 ml fettarme Milch
- ½ Banane
- 4 – 6 Eiswürfel (nach Geschmack)
- Etwa 260 Kalorien





### Zingy Mandarin Shake

- 1 Portion Protein-Shake  
Getränkemix Tropenfrucht
- 250 ml fettarme Milch
- 1 Tasse Mandarinscheiben  
aus der Dose, zuckerfrei
- Saft einer halben Zitrone
- 3 Eiswürfel (nach Geschmack)
- Etwa 310 Kalorien

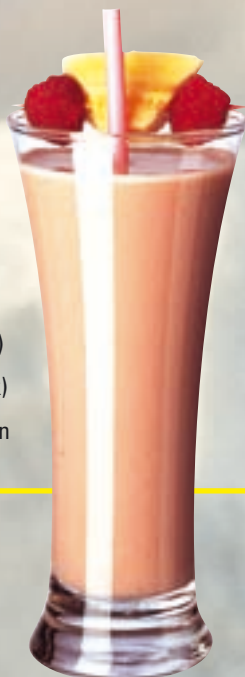


### Kiwi Cocktail

- 1 Portion Protein-Shake  
Getränkemix Vanille
- 250 ml fettarme Milch
- 1 Kiwi
- 1 Banane
- 2 Esslöffel gehackte Ananas
- 2 Verschlusskappen Herbal Aloe  
Aloe-Getränkemixkonzentrat
- 3 – 6 Eiswürfel (nach Geschmack)
- Etwa 430 Kalorien

### Black Forest Shake

- 1 Portion Protein-Shake  
Getränkemix Schokolade
- ½ Teelöffel Essenz  
von schwarzer Walnuss
- 250 ml fettarme Milch
- ½ Banane (nach Geschmack)
- 4 – 6 Eiswürfel (nach Geschmack)
- Etwa 380 Kalorien



### Fruit Sensation Shake

- 1 Portion Protein-Shake  
Getränkemix Erdbeere
- 250 ml fettarme Milch
- ½ Grapefruit
- 1 mittelgroße Papaya
- 3 Eiswürfel (nach Geschmack)
- Etwa 370 Kalorien

