

Shake-Rezepte





Pro Portion ca. 432 g

Kalorien	211 kcal
Fett	4 g
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	27 g

Kalte Sommer - Suppe

Zutaten pro Portion:

100 g Salatgurke
100 ml Karottensaft
100 ml Tomatensaft
5 g frischen Dill
3 EL formoline eiweiß-diät (25 g)
100 g Naturjoghurt (1,5% Fett)
ca. 1 TL Sonnenblumenöl (2 g)
etwas Salz, Pfeffer, Worcestersoße

Zubereitung:

Salatgurke klein schneiden und im Mixer fein zerkleinern. Dill waschen, trocken tupfen und fein hacken. Karottensaft und Tomatensaft sowie Dill hinzufügen. formoline eiweiß-diät, Joghurt und Sonnenblumenöl dazugeben. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Worcestersoße abschmecken.



Apple - Dream - Shake

Zutaten pro Portion:

3 EL formoline eiweiß-diät (25 g)
ca. 1 TL Sonnenblumenöl (2 g)
250 ml Apfel-Fruchtsaft
(ohne Zuckerzusatz)

Zubereitung:

Den Apfel-Fruchtsaft mit dem Sonnenblumenöl und formoline-eiweiß-diät im Mixer cremig schlagen.



Pro Portion ca. 277 g

Kalorien	249 kcal
Fett	2 g
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	22 g



Pro Portion ca. 318 g

Kalorien	219 kcal
Fett	4 g
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	31 g

Green - Dream - Drink

Zutaten pro Portion:

- ¼ Bund Schnittlauch (20 g)
- ¼ Bund Petersilie (20 g)
- 250 ml Buttermilch
- 3 EL formoline eiweiß-diät (25 g)
- ca. 1 TL Sonnenblumenöl (2 g)
- etwas Pfeffer (1 g)
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Schnittlauch und Petersilie waschen, trocken tupfen und mit einem Mixer gut zerkleinern. Buttermilch, formoline eiweiß-diät sowie Sonnenblumenöl dazugeben und cremig rühren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.



Mango - Vital - Drink

Zutaten pro Portion:

- 100 g frische Mango
- 100 ml Ananassaft
- 100 ml Karottensaft
- 1 TL Limettenkonzentrat (5 ml)
- 3 EL formoline eiweiß-diät (25 g)
- ca. 1 TL Sonnenblumenöl (2 g)

Zubereitung:

Die frische Mango in kleine Stücke schneiden und mit einem Mixer fein pürieren. Mit Ananassaft, Karottensaft und Limettensaft auffüllen. Eine Portion formoline eiweiß-diät und Sonnenblumenöl hinzufügen und gut verrühren.



Pro Portion ca. 332 g

Kalorien	248 kcal
Fett	4 g
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	23 g

Pfirsich - Joghurt - Punsch

Zutaten pro Portion:

50 ml Pfirsiche aus der Dose (abgetropft)
150 g Naturjoghurt (1,5% Fett)
100 g Pfirsiche aus der Dose (abgetropft)
3 EL formoline eiweiß-diät (25 g)

Zubereitung:

Die Pfirsiche im Mixer zerkleinern. Den Naturjoghurt und den Pfirsichsaft dazugeben. Eine Portion formoline eiweiß-diät unterrühren und cremig schlagen.



Pro Portion ca. 325 g

Kalorien	248 kcal
Fett	3 g
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	27 g

Cherry - Banana - Mix

Zutaten pro Portion:

50 g Banane
150 ml Kuhmilch (1,5% Fett)
50 ml Süßkirsche Fruchtsaft
3 EL formoline eiweiß-diät (25 g)

Zubereitung:

Die Banane pürieren. Milch, Kirschsafte, eine Portion formoline eiweiß-diät dazugeben und im Mixer cremig rühren.



Pro Portion ca. 275 g

Kalorien	236 kcal
Fett	3 g
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	27 g

Erdbeer - Joghurt - Shake

Zutaten pro Portion:

150 g Erdbeeren (Beerenobst)
50 g Banane
50 g Naturjoghurt (1,5% Fett)
3 EL formoline eiweiß-diät (25 g)
50 ml Kuhmilch (1,5% Fett)

Zubereitung:

FrISChe Erdbeeren waschen (oder Beerenobst nach Wahl) und mit der Banane in einem Mixer zerkleinern. Naturjoghurt und eine Portion formoline eiweiß-diät sowie die Milch einfüllen und cremig rühren. Nach Belieben eisgekühlt genießen.



Pro Portion ca. 325 g

Kalorien	231 kcal
Fett	2 g
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	26 g

Cappuccino - Gewürz - Shake

Zutaten pro Portion:

250 ml Kuhmilch (1,5% Fett)
3 EL formoline eiweiß-diät (25 g)
1 ½ EL Löslicher Bohnenkaffee (Pulver, 8 g)
½ TL Gewürzpulver, z. B. Zimt oder Lebkuchengewürz (2 g)

Zubereitung:

Die Milch mit einer Portion formoline eiweiß-diät und Kaffee-Pulver im Mixer gut vermischen. Nach Belieben Gewürzpulver, z. B. Zimt oder Lebkuchengewürz, hinzufügen und unterrühren.

Tipp: Bei Bedarf etwas Süßstoff (z. B. Stevia) zugeben.



Pro Portion ca. 285 g

Kalorien	244 kcal
Fett	4 g
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	30 g



Pro Portion ca. 245 g

Kalorien	250 kcal
Fett	4 g
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	28 g

Kokos - Shake

Zutaten pro Portion:

- 3 EL formoline eiweiß-diät (25 g)
- 200 ml Kuhmilch (1,5% Fett)
- 10 g Kokosfruchtfleisch
- 1 cl Fruchtsirup (Kokos, 10 g)

Zubereitung:

Eine Portion formoline eiweiß-diät mit Milch, Fruchtfleisch und Fruchtsirup mit einem Mixer cremig rühren.



Schoko - Rum - Punsch

Zutaten pro Portion:

- 250 ml Kuhmilch (1,5% Fett)
- 3 EL Kakaopulver (stark entölt, 8 g)
- 3 EL formoline eiweiß-diät (25 g)
- 3 Tropfen Rum-Aroma

Zubereitung:

Milch mit Kakaopulver und formoline eiweiß-diät cremig rühren. Mit Rum-Aroma verfeinern.

Pro Portion ca. 283 g

Kalorien	232 kcal
Fett	5 g
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	31 g

Tipp: Bei Bedarf etwas Süßstoff zugeben.



Molke - Drink

Zutaten pro Portion:

300 ml Molke
3 EL formoline eiweiß-diät (25 g)
1 TL Honig (6 g)
ca. 1 TL Sonnenblumenöl (2 g)

Zubereitung:

Molke mit einer Portion formoline eiweiß-diät, Honig und Sonnenblumenöl in einem Mixer cremig rühren.



Pro Portion ca. 333 g

Kalorien	199 kcal
Fett	3 g
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	23 g

Vanille - Shake

Zutaten pro Portion:

3 EL formoline eiweiß-diät (25 g)
100 ml Milchscherzeugnis mit Vanillegeschmack (1,5% Fett)
150 ml Kuhmilch (1,5% Fett)

Zubereitung:

Eine Portion formoline eiweiß-diät und die Vanillemilch (Milchscherzeugnis) in die Kuhmilch einrühren und mit einem Mixer cremig schlagen.



Pro Portion ca. 275 g

Kalorien	244 kcal
Fett	4 g
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	29 g

RHE1910DE

Hersteller:

Certmedica International GmbH
Magnolienweg 17
63741 Aschaffenburg

☎ : +49 6021/15 09 3 - 380

@ : kontakt@formoline.de