

## REZEPTE FOREVER ULTRA<sup>TM</sup> SHAKE MIX

### Forever-Ultra-Shake-Rezepte

Mit diesen feinen Rezepten können Sie Ihren Forever Ultra<sup>TM</sup> Shake Mix variieren. Voll gepackt mit Eiweiss und Antioxidantien, liefern die Shake-Varianten viel Energie und machen satt für mehrere Stunden. Sie können den Shake auch nach dem Forever-F.I.T.-Training trinken. Diese gesunde und köstliche Mahlzeit besitzt wenige Kalorien, versorgt aber gleichzeitig mit vielen Nährstoffen.

#### Kirsche-Ingwer-Shake 219 kcal

Dieser ideale Mittags-Shake hilft, beanspruchte Muskeln zu regenerieren und somit Ihre Trainingsroutine zu verbessern.

- **1 Portion** Forever Ultra<sup>TM</sup> Vanilla Shake Mix
- **240 ml** ungesüsste Kokosnussmilch
- **115 g** gefrorene Kirschen
- **½ Teelöffel** gehackter Ingwer
- **4-6** Eiswürfel
- Alles zusammen 20–30 Sekunden lang im Mixer auf höchster Stufe vermischen und sofort konsumieren

#### Cremiger Pfirsich-Shake 180 kcal

Leicht und cremig für frischen Sommergenuss.

- **1 Portion** Forever Ultra<sup>TM</sup> Vanilla Shake Mix
- **240 ml** ungesüsste Mandelmilch
- **225 g** gefrorene ungesüsste Pfirsiche
- **½ Teelöffel** Zimt
- **4-6** Eiswürfel in den Mixer geben
- Alles zusammen 20–30 Sekunden lang im Mixer auf höchster Stufe vermischen und sofort konsumieren

#### Blaubeer-Shake 203 kcal

Dieser Shake ist randvoll mit figurfreundlichen Ballaststoffen und Antioxidantien und sättigt für mehrere Stunden

- **1 Portion** Forever Ultra<sup>TM</sup> Vanilla Shake Mix
- **240 ml** ungesüsste Kokosnussmilch
- **170 g** Blaubeeren
- **4-6** Eiswürfel
- Alles zusammen 20–30 Sekunden lang im Mixer auf höchster Stufe vermischen und sofort konsumieren

#### Schokolade-Himbeer-Shake 204 kcal

Eine verführerische Kombination aus Schokolade und süssen Himbeeren. Dieser Shake stillt den Heiss hunger auf Süsses.

- **1 Portion** Forever Ultra<sup>TM</sup> Vanilla Shake Mix
- **240 ml** ungesüsste Kokosnussmilch
- **225 g** frische Himbeeren
- **1 Teelöffel** Kakaopulver
- **4-6** Eiswürfel
- Alles zusammen 20–30 Sekunden lang im Mixer auf höchster Stufe vermischen und sofort konsumieren

#### Vanille-Erdbeer-Shake 203 kcal

Gesunde Fette und wenige Kalorien zeichnen diesen köstlichen Shake aus.

- **1 Portion** Forever Ultra<sup>TM</sup> Vanilla Shake Mix
- **240 ml** Wasser
- **225 g** gefrorene Erdbeeren
- **1 Teelöffel** Leinöl
- **4-6** Eiswürfel
- Alles zusammen 20–30 Sekunden lang im Mixer auf höchster Stufe vermischen und sofort konsumieren

#### Zusätzliche Tipps

Sie können auch den Forever Ultra<sup>TM</sup> Chocolate Shake Mix bei jedem Rezept verwenden oder einfach selber neue Varianten ausprobieren! Mixen Sie Früchte und Gemüse nach Belieben aus der Liste «Erlaubte Snacks» zusammen mit dem Forever Ultra<sup>TM</sup> Shake Mix und kreieren Sie Ihre eigenen Rezepte. Sie können bei allen Rezepten ungesüsste Kokosnussmilch, Reismilch, ungesüsste Mandelmilch oder ungesüsste Sojamilch verwenden. Wichtig ist, dass die Nährwerttabelle 50–60 Kalorien pro 240 ml aufweist (entspricht bei 100 ml ca. 21 Kalorien).

#### Schlanker Spinat-Shake 166 kcal

Liefert das Extra an grünem Gemüse, überraschend lecker und mit vielen Nährstoffen.

- **1 Portion** Forever Ultra<sup>TM</sup> Vanilla Shake Mix
- **115 g** frische Spinatblätter
- **115 g** gefrorene Blaubeeren
- **5** gefrorene Erdbeeren
- **60 ml** ungesüsste Kokosnussmilch
- **4-6** Eiswürfel
- Alles zusammen 20–30 Sekunden lang im Mixer auf höchster Stufe vermischen und sofort konsumieren

#### Apfel-Zimt-Shake 188 kcal

Apfel und Zimt liefern diesem Shake viele Antioxidantien.

- **1 Portion** Forever Ultra<sup>TM</sup> Vanilla Shake Mix
- **60 ml** ungesüsste Kokosnussmilch
- **120 ml** Apfelmus
- **½ Teelöffel** Zimt
- **4-6** Eiswürfel
- Alles zusammen 20–30 Sekunden lang im Mixer auf höchster Stufe vermischen und sofort konsumieren