

RECETTES DE SHAKES AVEC LA FORMULA 1



Les recettes à boire:

Shake aux jus de fruits: 2 cs de F1 fraise vanille ou fruit tropical, 250 ml jus de fruits non sucré, fruits rouges, canneberge, pamplemousse, 4 fraises ou $\frac{1}{2}$ banane, 4-6 glaçons.

Shake fraise: 2 cs de F1 fraise ou vanille, jus de citron, jus d'orange.



Frappé pomme: 2 cs de F1 vanille, 250 ml de jus de pomme, $\frac{1}{2}$ banane passée au mixer.

Coulis d'ananas: 2 cs de F1 fraise vanille ou fruit tropical, coulis d'ananas, jus d'orange.

Nectar de poire: 2 cuillères de F1 fraise, 250 ml de nectar de poire, $\frac{1}{2}$ pomme.

Délice jus de carotte: 2 cs de F1 vanille, jus d'orange-carotte, cannelle.



Shake bounty: 2 cs de F1 chocolat, 100 ml de lait de coco, 100 ml de lait écrémé, 4-6 glaçons.

Frappé lait de poule: 2 cs de F1 vanille, 250 ml de lait écrémé ou de soja nature, 1 cc de miel, 1 cc d'extrait de vanille, $\frac{1}{2}$ cc de noix de muscade, 4-6 glaçons.



Flan fraise: 2 cs de F1 fraise ou vanille, 250 ml de lait de soja nature, coulis de framboise

Mousse à la vanille: 2 cs de F1 vanille, 100 ml de lait écrémé ou soja nature, sirop sucre de canne, parfum rhum, $\frac{1}{2}$ blanc d'oeuf battu en neige, extrait de vanille.

Shake kaputa crush: 2 cs de F1 fraise vanille ou fruit tropical, 60 ml de jus d'ananas, 2 cs d'ananas écrasé, 1 cs de lait de coco.



Shake sensation: 2 cs de F1 fraise vanille ou fruit tropical, 250 ml de jus d'orange frais, $\frac{1}{2}$ banane, 4-6 glaçons.

Délice de Fraise glacé: 2 cs de F1 fraise vanille ou fruit tropical, 1 bol de fraises fraîches, 1 ou 2 abricots frais, 150 ml de jus d'abricot, 100 ml d'eau, 4-6 glaçons.

Frappé vert: 2 cs de F1 vanille, 1 kiwi pelé, $\frac{1}{2}$ banane écrasée, 2 cs d'ananas écrasé, 60 ml de jus de pomme.

Frappe melon: 2 cs de F1 vanille, 1 tasse de melon écrasé, 4-6 glaçons.

Milk-shake au café: 2 cs de F1 vanille, 1 kiwi pelé, 1 cc café soluble décaféiné, 250 ml de lait écrémé ou de soja nature, $\frac{1}{2}$ banane.

Crème chocolat: 2 cs de F1 chocolat ou vanille, 250 ml de soja nature ou lait $\frac{1}{2}$ écrémé, $\frac{1}{2}$ Banane écrasée, sirop de sucre de canne, parfum rhum.

Frappé moka: 2 cs de F1 chocolat, 2 cc café soluble décaféiné, $\frac{1}{2}$ banane écrasée, 200 ml de lait écrémé ou de soja nature.

Spéciale salée



Jus de tomate: 2 cuillères de F1 vanille, 250 ml de jus de tomate ou de carotte, un peu de tabasco, de l'ail lyophilisé et un peu de poivre, on peut rajouter du persil frais et du basilic.

Herbalégumes : 2 cuillères de F1 vanille, deux carottes un concombre mixés, un peu de lait sel poivre.



Les recettes à manger:

Crème aux fruits rouges: 2 cs de F1 fraise ou vanille, 3 cs de lait écrémé en poudre, 1 yaourt aux fruits rouges 0% M.G, 50 ml de lait écrémé ou de soja.

Frosty fritz: 2 cs de F1 fraise vanille ou fruit tropical, 1 tasse de jus d'orange, 1 banane, 4 cs de yaourt à la fraise, 100 ml de lait $\frac{1}{2}$ écrémé ou de lait de soja nature.

Mousse: 2 cs de F1 fraise chocolat ou vanille, 2 cs de lait écrémé en poudre, 1 petit suisse 30% MG, 100 ml d'eau ou lait de soja, $\frac{1}{2}$ blanc d'oeuf battu en neige, 4-6 glaçons.

Frappé abricot: 2 cs de F1 vanille, 180 g de yaourt à l'abricot, 60 ml de lait $\frac{1}{2}$ écrémé ou de soja nature.



Frappé délicatesse: 2 cs de F1 vanille, 180 g de yaourt vanille, 60 ml de lait $\frac{1}{2}$ écrémé ou de soja nature.



Mousse à la pomme: 2 cs de F1 vanille fraise, 180 g de compote de pomme non sucrée, 1 pincée de cannelle.

Mousse chocolatée: 2 cs de F1 chocolat, 2 cs de fromage blanc 0% MG, 2 cs de lait écrémé ou de lait de soja nature, sirop de sucre de canne, parfum rhum.

Café aux céréales: 2 cs de F1 chocolat, yaourt moka, $\frac{1}{2}$ banane, 1 cs Corn flakes ou autres céréales.

Mousse au potiron: 2 cs de F1 vanille, 200 ml de soupe de potiron (potiron cuit dans lait ou soja) 4-6 glaçons.

Nouveauté: 2 cs de F1 vanille chocolat, 80 g de yaourt aux céréales, 80 g de yaourt noix de coco, 4-6 glaçons.

Essayez d'associer les parfums Herbalife avec les parfums des yaourts :

- 🍓 Fraise avec les parfums framboise, cerise, fraise, mûre, myrtille.
- 🍌 Vanille et chocolat avec poire, pomme.
- 🥥 Fruits tropicaux avec ananas, citron et noix de coco.

L'été vous pouvez mettre les recettes avec des yaourts au congélateur, vous aurez de délicieuses glaces. C'est super pour les enfants.

Ces quelques recettes ne sont pas exhaustives, elles ont pour but de vous aider à trouver ce qui convient le mieux à votre goût personnel, n'hésitez pas à essayer vous-même de nouvelles recettes, faites marcher votre imagination !

PS: 1 cs = 1 cuillerée à soupe, 1 cc = 1 cuillerée à café.

Bon appétit