



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

### Leckere Drinks mit FOREVER Ultra<sup>TM</sup> Shake Mix

Mit diesen leckeren 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.

#### Gekühlter Schoko-Shake **221 kcal**

Am besten vor dem Schlafengehen trinken, hilft den Muskeln sich zu regenerieren.

- **1 Portion** Forever Ultra<sup>TM</sup> Chocolate Shake Mix
- **240 ml** Mandelmilch
- **2 Teelöffel** griechischer Joghurt
- **115 g** fettarmer Hüttenkäse
- Alles zusammen 20–30 Sekunden lang im Mixer vermischen und sofort verzehren

#### Cremiger Orangen-Shake **185 kcal**

Ideal für die Regeneration nach dem Training.

- **1 Portion** Forever Ultra<sup>TM</sup> Vanilla Shake Mix
- **240 ml** Orangensaft
- **115 g** fettarmer Vanille-Joghurt
- Alles zusammen 20–30 Sekunden lang im Mixer vermischen und sofort verzehren

#### Pfirsich-Shake **265 kcal**

Erfrischender Shake, der den Heißhunger zwischen den Mahlzeiten stillt.

- **1 Portion** Forever Ultra<sup>TM</sup> Vanilla Shake Mix
- **240 ml** Mandelmilch
- **115 g** gefrorene Pfirsiche
- **115 g** Haferflocken
- Alles zusammen 20–30 Sekunden lang im Mixer vermischen und sofort verzehren

#### Beeren-Mandel-Shake **178 kcal**

Frischer Shake vollgepackt mit Eiweiß und guten Fetten.

- **1 Portion** Forever Ultra<sup>TM</sup> Vanilla Shake Mix
- **115 g** gefrorene Erdbeeren
- **55 g** gemischte Beeren
- **240 ml** Mandelmilch
- Eis
- **2 Esslöffel** Mandelsplitter
- Alles zusammen 20–30 Sekunden lang im Mixer vermischen und sofort verzehren

#### Bananen-Haferflocken-Shake **260 kcal**

Ein leckerer Smoothie für den Kickstart am Morgen. Hilft Heißhungerattacken zu vermeiden.

- **1 Portion** Forever Ultra<sup>TM</sup> Vanilla Shake Mix
- **2 Esslöffel** kernige Haferflocken
- **1** ganze Banane
- **240 ml** ungesüßte Mandelmilch
- **¼** Teelöffel Zimt und Eis
- Alles zusammen 20–30 Sekunden lang im Mixer vermischen und sofort verzehren

#### Tipps

Sie können bei allen Rezepten Magermilch, 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).

Sie können den Forever Ultra<sup>TM</sup> Vanilla Shake Mix auch bei jedem Rezept gegen den Forever Ultra<sup>TM</sup> Chocolate Shake Mix austauschen und anders herum oder einfach selber neue Varianten ausprobieren!

Nicht vergessen: Sie können die CLEAN9-Rezepte während des gesamten Forever F.I.T.-Programms nutzen!

#### Schokoladen-Kirsch-Shake **224 kcal**

Ein verführerischer Shake, ohne die Extra-Kalorien.

- **1 Portion** Forever Ultra<sup>TM</sup> Chocolate Shake Mix
- **240 ml** Magermilch
- **2 Esslöffel** griechischer Joghurt
- **115 g** gefrorene Kirschen
- Eis
- Alles zusammen 20–30 Sekunden lang im Mixer vermischen und sofort verzehren