

## REZEPTE FOREVER ULTRA™ SHAKE MIX

### Forever-Ultra-Shake-Rezepte

Mit diesen leckeren Rezepten können Sie Ihren Forever Ultra™ 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™ 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 verzehren

#### Cremiger Pfirsich-Shake 180 kcal

Leicht und cremig für frischen Sommergenuss.

- **1 Portion** Forever Ultra™ 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 verzehren

#### Blaubeer-Shake 203 kcal

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

- **1 Portion** Forever Ultra™ 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 verzehren

#### Schokolade-Himbeer-Shake 204 kcal

Eine verführerische Kombination aus Schokolade und süßen Himbeeren. Dieser Shake stillt den Heißhunger auf Süßes.

- **1 Portion** Forever Ultra™ 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 verzehren

#### Vanille-Erdbeer-Shake 203 kcal

Gesunde Fette und wenige Kalorien zeichnen diesen köstlichen Shake aus.

- **1 Portion** Forever Ultra™ 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 verzehren

#### Schlanker Spinat-Shake 166 kcal

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

- **1 Portion** Forever Ultra™ 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 verzehren

#### Apfel-Zimt-Shake 188 kcal

Apfel und Zimt liefern diesem Shake viele Antioxidantien.

- **1 Portion** Forever Ultra™ Vanilla Shake Mix
- **240 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 verzehren

#### Zusätzliche Tipps

Sie können auch den Forever Ultra™ 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™ 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 Nährwertabelle 50–60 Kalorien pro 240 ml aufweist (entspricht bei 100 ml ca. 21 Kalorien).



## 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 Nährwertabelle 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

## 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.

#### Erdnussbutter-Shake 280 kcal

Ideal zum Auftanken nach dem Training.

- **1 Portion** Forever Ultra<sup>TM</sup> Chocolate Shake Mix
- **1 Esslöffel** Erdnussbutter
- **½ Banane**
- **240 ml** ungesüßte Mandelmilch
- Eiswürfel
- Alles zusammen 20–30 Sekunden lang im Mixer vermischen und sofort verzehren

#### Bananen-Beeren-Shake 277 kcal

Köstlich-fruchtige Zwischenmahlzeit.

- **1 Portion** Forever Ultra<sup>TM</sup> Vanilla Shake Mix
- **½ Banane**
- **240 ml** Magermilch
- **115 g** gemischte Beeren
- Eiswürfel
- Alles zusammen 20-30 Sekunden lang im Mixer vermischen und sofort verzehren

#### Mango-Bananen-Shake 317 kcal

Dieser tropische Shake weckt Sommergefühle.

- **1 Portion** Forever Ultra<sup>TM</sup> Vanilla Shake Mix
- **225 g** Spinat
- **1 Banane**
- **150 g** gefrorene Mango
- **240 ml** ungesüßte Mandelmilch
- Eiswürfel
- Alles zusammen 20-30 Sekunden lang im Mixer vermischen und sofort verzehren

#### Shake für Engel 220 kcal

Dieser leichte und himmlisch schmackhafte Shake hilft, Heißhungerattacken zu bekämpfen.

- **1 Portion** Forever Ultra<sup>TM</sup> Vanilla Shake Mix
- **240 ml** ungesüßte Mandelmilch
- **½ Teelöffel** Kokosnussextrakt
- **115 g** griechischer Vanillejoghurt
- Eiswürfel
- Alles zusammen 20-30 Sekunden lang im Mixer vermischen und sofort verzehren

#### Piña Colada 333 kcal

Der Eiweißkick für nach dem Sport.

- **1 Portion** Forever Ultra<sup>TM</sup> Vanilla Shake Mix
- **2 Esslöffel** ungesüßte geraspelte Kokosnuss
- **120 ml** ungesüßte Kokosnussmilch
- **225 g** gefrorene Ananas
- Eiswürfel
- Alles zusammen 20-30 Sekunden lang im Mixer vermischen und sofort verzehren

#### Bananen-Split-Shake 370 kcal

Cremiger Schoko-Genuss, der das Verlangen nach Süßem stillt.

- **1 Portion** Forever Ultra<sup>TM</sup> Chocolate Shake Mix
- **225 g** griechischer Vanillejoghurt
- **½ Banane**
- **115 g** gefrorene Erdbeeren
- Eiswürfel
- Alles zusammen 20-30 Sekunden lang im Mixer vermischen und sofort verzehren

#### Beeren-Mandel-Shake 240 kcal

Erfrischender Shake, randvoll mit guten Fetten und Eiweiß.

- **1 Portion** Forever Ultra<sup>TM</sup> Vanilla Shake Mix
- **240 ml** ungesüßte Mandelmilch
- **225 g** gefrorene Erdbeeren
- **55 g** gemischte Beeren
- Eiswürfel
- 2 Esslöffel Mandelsplitter
- 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 Nährwertabelle 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 andersherum oder einfach selber neue Varianten ausprobieren!

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