



Shake mit Waldfrüchten

272 Kalorien (für 1 großes Glas)

Zutaten:

250 ml fettarme Milch
2 Löffel Formula 1
2 Erdbeeren
2-3 Brombeeren
2-3 Himbeeren
1 kleiner Teelöffel Honig
2-3 Blätter frisch gehackte Pfefferminze
Eiswürfel

Zubereitung:

Milch, Formula 1 und Waldfrüchte in der Küchenmaschine gut verrühren.
Der Mischung die sehr klein gehackte Pfefferminze hinzugeben.
Zum Schluss die Eiswürfel und die Pfefferminze hinzugeben. Sofort servieren.

Je nach persönlicher Vorliebe und Ernährungsform kann fettarme Milch auch durch Sojamilch, Joghurt, Säfte oder Wasser ersetzt werden. Besprechen Sie das mit Ihrem(r) selbständigen HERBALIFE-Berater(in).