



MUFFINS

med Vanilie Shakemix



I tilfælde af, at du har misset denne opskrift før - jeg ELSKER dem og jeg ved, at jeg ikke er den eneste. Food prep til ugens mellemmåltider er bare mega nemme, eller hvis der kommer gæster .

- 4 æg
- 2 bananer
- 3 spsk. Herbalife Vanilje Shakemix
- 100 ml. mælk
- 1 tsk. vaniljesukker
- 60g havregryn
- 2 tsk. Bagepulver.

Blend ingredienserne sammen og kom i muffins form. Jeg fik 13 muffins - tilsæt evt. 3 hindbær eller et par æblestykker i hver

Bag 18 minutter ved 180 grader varm luft.
5g protein og 70kcal pr. stk., 2 stk. perfekt til mellemmåltid og så smager de himmelsk!!

PANDEKAGER

med Cookie Crunch Shakemix



Åh WOW!!!!

Jamen altså hvor mange variationer vi har af sunde pandekager... De her er klart en af vinderne og så er de totalt uden ekstra kulhydrater

- 4 æg
- 2.5 spsk. Herbalife Cookie Crunch Shakemix
- 350 ml. mælk (her sojamælk)
- 1 tsk. bagepulver

Pisk sammen og steg ved lav varme som almindelige pandekager. Vend dem forsigtigt.

Rul dem sammen og lad dem køle af. De smager fint med det samme men 2 timer efter - WOW!!!

Giver 8 pandekager, totalt 70g protein og ca. 700 kcal. (600 kcal. eksklusivt fedtstof til stegning).

Trøffelkuglerne med Vanilje Shakemix



- 30g havregryn
- 1 banan
- 26g Herbalife Vanilje Shakemix
- 1 spsk. kakao
- 1 tsk. kanel
- Evt. 1-2 spsk. Herbalife Personlig Protein Pulver - mos med gaffel, tril til kugler.

Tag 1 pose Herbalife ristede sojabønner og blend kort. Tril trøffelkuglerne heri??

PANDEKAGER...

med Chokolade Shakemix



Hvis morgenmaden en dag skal byde på lidt ekstra hygge men stadig være lige så næringsrig er her en lækker opskrift!

- 26g Herbalife Chokolade Shakemix
- 1 æg, 1 æggehvite
- 100g banan
- 35g havregryn
- 35g mælk
- Lidt kanel
- Lidt kardemomme
- Evt. 1-2 spsk. Herbalife Personlig Protein Pulver.

Blend sammen og steg på panden ca. 1,5min på hver side.

CHOKOLADE KUGLER

med Chokolade Shakemix



- 2 spsk. Herbalife Chokolade Shakemix
- 2 spsk. Herbalife Personlig Protein Pulver
- 1 spsk. kakao
- 1 tsk. kanel
- Ca. 50-100ml varm sojamælk

Varm mælken og rør det sammen til en masse. Tril massen til kugler og sæt i køleskabet 1-2 timer?

MUFFINS

med Chokolade Shakemix



- 6 æg
- 6 spsk. Chokolade Shakemix
- 1 dl. rapsolie
- 1 tsk. bagepulver
- og nødder efter som man synes

(Jeg hakker nødder og mandler og rører det samme.)

Bag 180 grader, 18-20 Min.