

HERBALIFE SHAKE OPSKRIFTER

2025 Edition

Ti lækre smagsvarianter • Uendelige muligheder

HerbalCenter.dk

Din Herbalife partner siden 1994

Velkommen til vores 2025 Edition

Som din Herbalife partner siden 1994 er jeg stolt af at præsentere vores opdaterede shake-opskrift samling med 10 lækre smagsvarianter. Hver shake er nøje sammensat for optimal smag og næring.



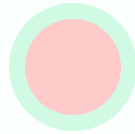
Vanilla Cream

Blød og cremet
vaniljesmag



Smooth Chocolate

Rig og fyldig
chokoladesmag



Strawberry Delight

Frisk og sød jordbærsmag



Banana Cream

Fyldig og eksotisk
banansmag



Caffe Latte

Fyldig kaffesmag med et
strejf af mælk



Summer Berries

Blanding af sommerens
bedste bær



Raspberry & White Chocolate

Friske hindbær med hvid
chokolade



Mint & Chocolate

Forfriskende mint med
chokolade



Cookie Crunch

Sprød småkagesmag med
stykker



Pineapple Coconut

Tropisk ananas og kokos

"Kun himlen er loftet for dine shake-kreationer!"

- Peter Netz Lassen

HerbalCenter.dk

Vanilla Cream

Blød, cremet vaniljesmag der danner det perfekte grundlag for både klassiske og innovative shake-kreationer. Vores mest populære variant siden 1994.



Klassiske Favoritter

Havre Shake

- 2 dl. Yoghurt naturel
- ½ tsk. Honning
- 1 spsk. Havregryn
- Citron- og appelsinskal
- 2 spsk. Herbalife Vanilla Cream
- 4-6 isterninger

Blendes til en cremet konsistens.

Banan Shake

- 1 dl. Appelsinjuice
- 1 dl. Vand
- 2 dl. Yoghurt naturel
- ½ banan
- 2 spsk. Herbalife Vanilla Cream
- 4-6 isterninger

Blendes til en luftig konsistens.

Cappuccino Shake

- 1 tsk. Nescafé
- 1 dl. tykmælk
- 1 dl. Vand
- 2 spsk. Herbalife Vanilla Cream
- 4-6 isterninger

Blendes og toppes med lidt kaneldrys.

Vanilla Chai Luksus (2025)

- 200 ml varm chai te (afkølet)
- 50 ml kokosmælk
- 2 spsk. Herbalife Vanilla Cream
- 1 knsp. kardemomme
- ½ tsk. ingefærpuré
- 4-6 isterninger

Blendes og serveres i et martiniglas med kantstrimmel.

Pro Tip

For en ekstra cremet konsistens, frys bananer og brug dem i stedet for isterninger. Dette giver en tykkere shake uden at fortynde smagen med vand.

2025 Vanilla Dream

En silkeblød shake med perfekt balance mellem sødme og vaniljesmag. Perfekt til morgenmad eller som mellemmåltid.

- 250 ml mandelmælk
- 2 spsk. Herbalife Vanilla Cream Shake Mix
- 1 spsk. græsk yoghurt
- ½ tsk. vaniljeekstrakt
- 1 tsk. chiafrø
- 4-6 isterninger

Blendes til silkeblød konsistens. Serveres i højt glas og drysses med vaniljepulver.

Smooth Chocolate

Rig og fyldig chokoladesmag der skaber luksus i hverdagen. Perfekt for chokoladeelskere, der ønsker en sundere måde at nyde deres yndlingssmag på.



Klassiske Favoritter

Chokolade/banan Shake

- 1½ dl. Multifrugtjuice
- 1 dl. Vand
- ½ æble
- ½ banan
- 2 spsk. Herbalife Smooth Chocolate
- 4-6 isterninger

Blendes til en frisk, frugtrig konsistens.

Bounty Shake

- 1 dl. Kokosmælk
- 1 dl. Skummetmælk
- 2 spsk. Herbalife Smooth Chocolate
- 4-6 isterninger

Blendes og drysses med kokos for ægte Bounty-oplevelse.

After Eight Shake

- 2½ dl. Sojamælk
- 2 spsk. Herbalife Smooth Chocolate
- 1-2 dråber mintessens
- 2 plader mørk chokolade
- 4-6 isterninger

Blendes til en forfriskende mintchokolade-oplevelse.

Salted Caramel Mocha (2025)

- 200 ml kold kaffe
- 50 ml mandelmælk
- 2 spsk. Herbalife Smooth Chocolate
- ½ tsk. karamelsauce
- 1 knsp. flagesalt
- 4-6 isterninger

Blendes og serveres med drizzle af karamel og salt på toppen.

Chokolade-tip

For en mere intens chokoladesmag, tilsæt 1 tsk. 70% mørk kakaopulver til enhver opskrift. Dette øger både smag og antioxidantniveau uden at tilsætte ekstra sukker.

2025 Chocolate Truffle

En luksuriøs chokoladeoplevelse med dybde og intensitet som en ægte chokoladetrøffel.

- 200 ml havremælk
- 2 spsk. Herbalife Smooth Chocolate
- 1 tsk. kakao (70%)
- ½ avocado (for cremet konsistens)
- 1 tsk. espressopulver
- 4-6 isterninger

Blendes til silkeblød konsistens. Serveres i martiniglas med kakaodrys.

Strawberry Delight

Frisk og sød jordbærsmag der vækker smagsløgene. En perfekt kombination af sødme og den karakteristiske smag af modne jordbær i hver eneste slurk.



 Genspark

2025 Berry Bliss

En luksuriøs jordbær-oplevelse med dybde af bærsmag og en fløjlsblød konsistens.

- 200 ml kokosvand
- 2 spsk. Herbalife Strawberry Delight
- 6-8 friske eller frosne jordbær
- 1 tsk. acaipulver
- 1 spsk. græsk yoghurt
- 4-6 isterninger

Blendes til silkeblød konsistens. Garneres med frisk jordbær.

Jordbær Favoritter

Frugt/müesli Shake

- 2 dl. Yoghurt
- ½ dl. Vand
- 2 spsk. Herbalife Strawberry Delight
- Müesli til drys

Blendes og serveres med müesli-drys i dyb tallerken.

American Dream Shake

- 2½ dl. Skummetmælk
- 5-8 frosne jordbær
- 2 spsk. Herbalife Strawberry Delight
- 4-6 isterninger

Blendes til en klassisk amerikansk smoothie.

Jordbær Shake

- 2½ dl. Skummetmælk
- 4-5 frosne jordbær eller ½ banan
- 2 spsk. Herbalife Strawberry Delight
- 4-6 isterninger

Blendes til cremet konsistens.

Strawberry Cheesecake (2025)

- 150 ml mandelmælk
- 50 ml kokosmælk
- 2 spsk. Herbalife Strawberry Delight
- 1 spsk. græsk yoghurt
- 1 tsk. vaniljeekstrakt
- 5 friske eller frosne jordbær
- Knuste digestive kiks til topping

Blendes og serveres med kiksdrys på toppen.

Jordbær-tip

Bland friske og frosne jordbær for den perfekte balance mellem frisk smag og kold konsistens. Brug frosne jordbær i stedet for is for en tykkere shake uden at fortynde smagen.

Banana Cream

Fyldig og eksotisk banansmag der giver en cremet konsistens og en naturlig sødme til dine shakes. Perfekt til morgenmad eller som energiboost før og efter træning.



2025 Tropical Paradise

En tropisk sensation med rige banannoter og eksotiske frugter. Føl dig som på ferie med hver slurk.

- 150 ml kokosvand
- 50 ml ananasjuice
- 2 spsk. Herbalife Banana Cream
- ½ moden banan
- 1 tsk. passionsfrugtpuré
- 4-6 isterninger

Blendes til silkeblød konsistens. Garneres med frisk ananas.

Banan Favoritter

Brasiliansk Banan Shake

- ½ banan
- 2½ dl. Skummetmælk
- 2 spsk. Herbalife Banana Cream
- 4-6 isterninger

Blendes til cremet konsistens.

Banan/Kaffe Shake

- 2½ dl. Skummetmælk
- ½ tsk. Nescafé
- ½ banan
- 2 spsk. Herbalife Banana Cream
- 4-6 isterninger

Blendes til en energigivende shake.

Banana Bread Delight (2025)

- 150 ml mandelmælk
- 1 moden banan
- 2 spsk. Herbalife Banana Cream
- 1 tsk. kanel
- ¼ tsk. kardemomme
- 1 spsk. græsk yoghurt
- 1 tsk. valnødder (knuste)
- 4-6 isterninger

Blendes og smager præcis som hjemmelavet bananbrød i flydende form!

Banan-tip

Jo mere modne bananer, jo sødere bliver din shake. Frys overmodne bananer i skiver for altid at have dem klar til dine shakes - de giver en perfekt is-lignende konsistens uden at udvande smagen.

Caffe Latte

Fyldig kaffesmag med et strejf af mælk. Perfekt til kaffeelskere der ønsker et næringsrigt boost med deres yndlingssmag. Start din morgen med energi og god smag.



Kaffe Favoritter

Cappuccino Shake

- 1 tsk. Nescafé
- 1 dl. tykmælk
- 1 dl. vand
- 2 spsk. Herbalife Caffe Latte
- 4-6 isterninger

Blendes til cremet konsistens.

Italiensk Espresso

- 2½ dl. Espresso kaffe (afkølet)
- 2 spsk. Herbalife Caffe Latte
- 4-6 isterninger

Blendes til en intens kaffeoplevelse.

Salted Caramel Macchiato (2025)

- 150 ml stærk kaffe (afkølet)
- 50 ml mandelmælk
- 2 spsk. Herbalife Caffe Latte
- ½ tsk. karamelsauce
- 1 knivspids havsalt
- 4-6 isterninger

Blendes og serveres med en hvirvel af karamelsauce og et drys salt på toppen.

Kaffe-tip

For den bedste kaffesmag, brug espresso eller stærk filterkaffe der er helt afkølet. Dette giver den mest intense kaffesmag uden at udvande shaken.

2025 Tiramisu Latte

En luksuriøs italiensk-inspireret shake med noter af mascarpone, kaffe og kakao. Som dessert i et glas.

- 150 ml kold espresso
- 50 ml havremælk
- 2 spsk. Herbalife Caffe Latte
- 1 tsk. vaniljeekstrakt
- 1 spsk. mascarpone
- 4-6 isterninger

Blendes silkeblødt. Toppes med kakaopulver.

Summer Berries

En frisk og sommerlig blanding af søde bær. Denne variant bringer minder om solrige sommerdage og saftige bær plukket direkte fra haven.



 Genspark

2025 Nordic Berry Bowl

En luksus shake inspireret af nordiske skove og vilde bær. Fyldt med antioxidanter og fantastisk smag.

- 150 ml kokosmælk
- 2 spsk. Herbalife Summer Berries
- Håndfuld blandede bær (blåbær, hindbær)
- 1 tsk. honning
- 4-6 isterninger

Blendes til silkeblød konsistens. Toppes med friske bær og granola.

Bær Favoritter

Skovbær Splash

- 200 ml mandelmælk
- Håndfuld frosne skovbær
- 2 spsk. Herbalife Summer Berries
- ½ tsk. vaniljeekstrakt
- 4-6 isterninger

Blendes til en frisk og cremet shake.

Berry Yoghurt Boost

- 150 ml græsk yoghurt
- 50 ml vand
- 2 spsk. Herbalife Summer Berries
- 5-6 blåbær
- 1 tsk. honning (valgfrit)

Blendes til en protein-rig konsistens.

Berry Lemonade Refresher (2025)

- 100 ml citronsaft
- 100 ml vand
- 2 spsk. Herbalife Summer Berries
- 6-8 frosne blandede bær
- 1 tsk. agavesirup
- Mynte til garniture

Blendes med is til en forfriskende sommerdrik. Serveres med mynteblad.

Bær-tip

Frys friske sommerbær når de er i sæson for at nyde den autentiske sommersmag hele året. Frosne bær giver også din shake en tykkere konsistens uden brug af is.

Raspberry & White Chocolate

En luksuriøs kombination af søde hindbær og blød hvid chokolade. Den perfekte balance mellem syrlig friskhed og sød forkælelse i hver slurk.



 Genspark

2025 Ruby Indulgence

En silkeblød luksuriøs shake med den perfekte balance mellem friske hindbær og cremet hvid chokolade.

- 150 ml mandelmælk
- 2 spsk. Herbalife Raspberry & White Chocolate
- 8-10 friske eller frosne hindbær
- 1 spsk. hvid chokolade chips
- 1 tsk. vaniljeekstrakt
- 4-6 isterninger

Blendes til silkeblød konsistens. Toppes med friske hindbær og hvid chokolade.

2025 Eksklusive Opskrifter

White Chocolate Mousse

- 150 ml kokosmælk
- 2 spsk. Herbalife Raspberry & White Chocolate
- 1 spsk. græsk yoghurt
- 1 tsk. vaniljeekstrakt
- 4-6 isterninger

Blendes til en luftig mousse-lignende konsistens.

Raspberry Cheesecake

- 100 ml mandelmælk
- 50 ml kokosmælk
- 2 spsk. Herbalife Raspberry & White Chocolate
- 6-8 frosne hindbær
- 1 digestive kiks, knust til topping

Blendes og toppes med knuste kiks for en dessert-agtig oplevelse.

Morning Bliss Bowl

En sund og nærende morgenskål med den perfekte balance mellem sødme og friskhed.

- 2 spsk. Herbalife Raspberry & White Chocolate
- 150 ml mandelmælk
- ½ frossen banan

Blendes til tyk konsistens, hældes i skål og pyntes med toppings.

- Håndfuld hindbær
- 1 spsk. chiafrø
- 1 spsk. granola til topping
- 1 tsk. hakkede pistacienødder

Gourmet-tip

For en ekstra luksuriøs oplevelse, prøv at tilsætte 1 tsk. friskostcreme til din shake. Dette giver en ekstra cremet konsistens og forstærker den hvide chokolade smag, samtidig med at proteinindholdet øges.

Mint & Chocolate

En forfriskende kombination af kølig myntefriskhed og rig chokoladesmag. Som din yndlings mintchokolade i flydende form - perfekt til at kickstarte din dag.



2025 Mint Chocolate Chip

Inspireret af den klassiske is - en forfriskende og luksuriøs blanding af mint og chokolade stykker.

- 200 ml mandelmælk
- 2 spsk. Herbalife Mint & Chocolate
- 4-6 isterninger
- 1 tsk. frisk mynte (hakket)
- 1 spsk. mørk chokolade (hakket)

Blendes, men hold chokoladestykker til sidst for den perfekte tekstur.

Mint Favoritter

After Eight Shake

- 2½ dl. Sojamælk eller mandelmælk
- 2 spsk. Herbalife Mint & Chocolate
- 4-6 isterninger
- 1-2 dråber mintessens
- 2 plader mørk pålægschokolade

Blendes til en luksusoplevelse.

Cool Breeze

- 2 dl. Skummetmælk
- 2 spsk. Herbalife Mint & Chocolate
- 1 tsk. frisk mynte
- ½ tsk. vaniljeekstrakt
- 4-6 isterninger

Blendes til en frisk og kølig oplevelse.

Minty Mocha Fusion (2025)

En sofistikeret blanding af kaffe, chokolade og mint - som en luksus coffeeshop-oplevelse.

- 100 ml kold espresso
- 100 ml mandelmælk

Blendes og serveres med frisk mynte som garnering.

- 2 spsk. Herbalife Mint & Chocolate
- ½ tsk. kakaopulver
- 4-6 isterninger
- Mynte til pynt

Mint-chokolade tip

For den ultimative mintchokolade oplevelse, frys frisk mynte i isterninger og brug disse i din shake. Dette giver en naturlig mints mag der gradvist intensiveres mens du nyder din shake.

Cookie Crunch

Smagen af knasende cookies i en cremet shake. Den perfekte blanding af blød vaniljecreme og sprøde kagestykker giver dig en dessert-lignende oplevelse med alle næringsstofferne.



Cookie Favoritter

Småkagen Knas

- 2½ spsk. Herbalife Cookie Crunch
- 200ml iskoldt vand
- 3 isterninger

Rystes sammen nænsomt for bedste resultat.

Kaffe og Kage

- 1½ spsk. Herbalife Cookie Crunch
- 1 spsk. Cappuchinno Shake mix
- 1 tsk. instant kaffe
- 5 isterninger
- 200 ml vand
- 100 ml æblejuice eller minimælk

Rystes nænsomt sammen.

Cinnamon Roll Shake (2025)

Smagen af nybagt kanelnegl i flydende form. En komfortoplevelse i et glas.

- 150 ml havremælk
- 2 spsk. Herbalife Cookie Crunch

Blendes og toppes med et let drys kanel.

- ½ tsk. kanel
- 1 tsk. ahornsirup
- En knivspids kardemomme
- 4-6 isterninger

Cookie-tip

For ekstra tekstur, prøv at tilsætte én eller to af dine yndlingscookies, knuste eller i små stykker, efter blandingen. Dette giver en autentisk cookie-oplevelse med små bidder i hver slurk.

2025 Cookie Jar Delight

En luksuriøs oplevelse med den autentiske smag af friskbagte cookies og cremet vaniljebase.

- 200 ml mandelmælk
- 2 spsk. Herbalife Cookie Crunch
- 4-6 isterninger
- 2 små chocolate chip cookies (knust)
- ½ tsk. vaniljeekstrakt

Bland alt undtagen de knuste cookies. Tilsæt dem til sidst og rør forsigtigt.

Pineapple Coconut

En eksotisk tropisk oplevelse med sød ananas og cremet kokos. Denne variant transporterer dig til paradisiske strande med hver slurk af den forfriskende shake.



2025 Tropical Paradise

En luksuriøs tropisk sensation der blander den søde smag af moden ananas med cremet kokosnød.

- 150 ml kokosmælk
- 2 spsk. Herbalife Pineapple Coconut
- ½ kop frisk eller frosset ananas
- 1 spsk. kokosflager
- 4-6 isterninger

Blendes til silkeblødt. Pyntes med kokosflager og ananasskive.

Tropiske Opskrifter

Piña Colada Deluxe

- 1½ dl. Skummetmælk
- 1 kop frisk ananas
- 1 spsk. Kokosmælk
- 2 spsk. Herbalife Pineapple Coconut
- 4-6 isterninger

Blendes til cremet konsistens.

Mango Sunshine

- 150 ml kokosmælk
- ½ moden mango
- 2 spsk. Herbalife Pineapple Coconut
- 1 tsk. citronsaft
- 4-6 isterninger

Blendes til en frisk tropisk oplevelse.

Fra Peter Netz Lassen

"Du har nu opdaget vores 2025 Shake Opskrift Samling og jeg håber du er inspireret til at lave nogle super gode shakes. Der findes ikke det, du ikke kan blande med. Find din egen yndlingsopskrift og nyd den fulde Herbalife oplevelse hver dag!"

Herbalife er så meget mere end bare en slankekur - det er et komplet måltid, der sikrer dig det bedste naturen kan tilbyde. Jeg har brugt produkterne siden 1994 og hjulpet tusindvis med at opnå en sundere livsstil.

Keep Shaking!

Find din egen smag, stil og nydelse - kun himlen er loftet! Del gerne dine egne opskrifter, så de kan komme med i næste udgave.

Kontakt

Besøg os online: **HerbalCenter.dk**
Få personlig vejledning og bestil direkte på vores hjemmeside.