

HERBALIFE SHAKE OPSKRIFTER

<http://herbalcenter.dk>

HERBALCENTER DK
FEEL GREAT
med Intelligent Ernæring

Forside Hvad er Herbalife SHOP Herbalife Resultater Blog LOGIN Kontakt 🔍



HERBALCENTER.DK

HVAD KAN HERBALIFE GØRE FOR DIG?



HERBALIFE SHAKE OPSKRIFTER

<http://herbalcenter.dk>

Shakes baseret på VANILJE Shakemix

<p>Havre Shake 2 dl. Yoghurt naturel ½ tsk. Honning 1 spsk. Havregryn Citron- og appelsinskal 2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje 4-6 isterninger Blendes</p>	<p>Pære Shake 1 lille pære (skrællet og udkernet) ½ banan 1 hættefuld Herbal Aloe koncentrat 1 dl. Vand 2 dråber mandelessens Et lille drys kanel 2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje 4-6 isterninger Blendes</p>
<p>Banan Shake 1 dl. Appelsinjuice 1 dl. Vand 2 dl. Yoghurt naturel ½ banan 2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje 4-6 isterninger Blendes</p>	<p>Morgenmadsshake 150ml yoghurt naturel 1 hættefuld Herbal Aloe koncentrat 2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje 1 kop All-bran cornflakes Alle ingredienserne blendes undtaget cornflakes. Hældes i en skål og drysses med cornflakes. Spises med en ske. Ca. 275 kcal.</p>
<p>Cowey shake 1½ dl. Appelsin juice 1 dl. Skummetmælk ½ appelsin 2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje 4-6 isterninger Blendes</p>	<p>Champagnebrus Shake 2½ dl. Æblejuice 2 hættefuld Herbal Aloe koncentrat 2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje ½ spsk. Herbalife Protein Mix Chokolade 1 knivspids ThermoJetics The citron 4-6 isterninger Blendes 2 plader pålægschokolade blendes 1 sek.</p>
<p>Cappuccino Shake 1 tsk. Nescafé 1 dl. tykmælk 1 dl. Vand 2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje 4-6 isterninger Blendes</p>	<p>Cacao Shake 2½ dl. Skummetmælk 1 spsk. Kakao 2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje 4-6 isterninger Blendes</p>

HERBALIFE SHAKE OPSKRIFTER

<http://herbalcenter.dk>

VANILJE (FORSAT)

Exotic Shake

1 dl. Ananassaft
1½ dl. Vand
1 kiwi
Evt. Citronsaft
1 spsk. Herbalife Protein Mix jordbær
1 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje
4-6 isterninger
Blendes

Kaffe/banan Shake

2½ dl. Skummetmælk
½ tsk. Nescafé
½ banan
2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje
4-6 isterninger
Blendes

Kondi Shake

2 dl. Appelsinjuice
2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje
4-6 isterninger
Blendes
2½ dl. Faxe Kondi tilsættes og røres forsigtigt i

Nicolai's favorite Shake

1½ kakaoskummetmælk
1 dl. Skummetmælk
10 korn Nescafé
2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje
4-6 isterninger
Blendes

Avocado Shake

½ avocado
2½ dl. Sojamælk
2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje
4-6 isterninger
Blendes

Silles suveræne børne shake

1 dl. Mathilde kakaodrik
1 dl. Letmælk
1 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje
1 spsk. Vanilje flødeis
Blendes

Rafaello Shake

1 dl. Kvar
1 dl. Yoghurt naturel
3 spsk. Kokosmælk
½ dl. Vand
2 spsk. Müesli
2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje
4-6 isterninger

Sveskegrød Shake

½ dl. Skummetmælk
1 dl. Vand
1 dl. Skælskør sveskegrød
2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje
4-6 isterninger
Blendes

HERBALIFE SHAKE OPSKRIFTER

<http://herbalcenter.dk>

VANILJE (FORSAT)

<p>After Eight Shake 2½ dl. Sojamælk 2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje 4-6 isterninger 1-2 dråber mintessens 2 plader pålægschokolade Blendes</p>	<p>Orangeblomst Shake 1½ dl. Skummetmælk 1 dl. Appelsinjuice ½ appelsin 2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje 4-6 isterninger Blendes</p>
<p>Tropicana shake 1½ dl. Yoghurt naturel 1 dl. Skummetmælk 2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje 4-6 isterninger</p>	<p>Gulerod/banan Shake 1 lille banan 2 dl. Gulerodssaft 2 spsk. Tykmælk 2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje</p>
<p>Urte Shake 4spsk. Friske urter 2½ dl. Skummetmælk 2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje 4-6 isterninger</p>	<p>Karamel Shake 1½ dl. Appelsinjuice 1 dl. Vand ½ spsk. Nescafé 2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje</p>
<p>Beriderens Shake 1½ dl. Æblejuice 1½ dl. Appelsinjuice 2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje 4-6 isterninger</p>	<p>Marcipan drømme Shake 2½ dl. Skummetmælk 1-2 dryp mandelessens 2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje 4-6 isterninger</p>
<p>Screw driver Shake 2½ dl. Appelsinjuice 2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje 4-6 isterninger Blendes</p>	<p>Gulerodsshake 2½ dl. Gulerodssaft Lidt peber Tabasco Citronsaft ½ dl. Vand 2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje</p>
<p>Peach Melba Shake 2½ dl. Peach Melba yoghurt ½ dl. Skummelmælk el. Vand 2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje 4-6 isterninger</p>	<p>Kiwi/græskar Shake 1 kiwi 1 spsk. Græskarkerner 2 dl. Yoghurt 2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje</p>

HERBALIFE SHAKE OPSKRIFTER

<http://herbalcenter.dk>

VANILJE (FORSAT)

Frugtmiks Shake

1 dl. Skummetmælk
1 dl. Æblejuice
1 kiwi
1 håndfuld frosne hindbær
2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje
4-6 isterninger

Piña Colada Shake

1½ dl. Skummetmælk
1 kop frisk/syltet ananas
1 spsk. Kokosmælk
50 ml Herbal Aloe koncentrat
2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje
4-6 isterninger

Bloody Mary Shake

2 dl. Tomatsaft
1 spsk. Cheesy crème fraiche
½ dl. Vand
Peber
Tabasco
Citronsaft
2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje
4-6 isterninger

Paprika/kvark Shake

1 dl. Kvark
1 dl. Yoghurt naturel
½ rød peber i tern
Chilipeber
Tabasco
Salt
Peber
2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje

Brasiliansk banan-vanilje Shake

½ banan
2½ dl. Skummetmælk
2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje
4-6 isterninger
Blendes

Italiensk Espresso Shake

2½ dl. Espresso kaffe
2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje
4-6 isterninger
Blendes

Fersken/rom Shake

2½ dl. Skummetmælk
1 tsk. Romessens
½ fersken
2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje
4-6 isterninger
Blendes

Frugtsaft Shake

2 dl. Skummetmælk
½ dl. Frugtsaft
2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje
4-6 isterninger
Blendes

New Zealand special Shake

1 kiwi
2 dl. Appelsinjuice
2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje
4-6 isterninger

Brombær Shake

2½ dl. Skummetmælk
6-8 frosne brombær
2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje
4-6 isterninger

HERBALIFE SHAKE OPSKRIFTER

<http://herbalcenter.dk>

VANILJE (FORSAT)

Æblestrudel

1½ dl. Æblejuice
½ dl. Vand
Lidt kanel
2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje
4-6 isterninger
Blendes

Tomat Shake

Lidt peber
4 spsk. Hakket persille
2½ dl. Tomatjuice
2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje
4-6 isterninger
Blendes

Apple Pie Shake

2½ dl. Skummetmælk
1 lille æble eller ½ kop æblemos
En smule kanel
½ tsk. Cinnamon
2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje

Mint Shake

2 dl. Skummetmælk
50 ml Herbal Aloe koncentrat
2 dråber mintessens
2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje
4-6 isterninger
Blendes

Orange Dream

3 dl. Skummetmælk
1-2 mandariner
2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje
4-6 isterninger
Blendes

Kaffe Shake

2 dl. Skummetmælk
½ dl. Kold kaffe eller 10 korn Nescafé
2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje
4-6 isterninger

Citronkvarke Shake

1 dl. Kvarke
1 skvat citronsaft
1 dl. Yoghurt naturel
½ dl. Vand
1 tsk. Sukker
2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje

Fersken Shake

2½ dl. Skummetmælk
½ fersken (frisk eller syltet)
2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje
4-6 isterninger
Blendes

Bitter Sweet

150 ml. Grape juice
150 ml. Vand
1 spsk. Trope-shake
3 spsk. Vanilje-shake
2 frosne jordbær
Blendes

Orange/Hindbær Shake

2½ dl vand
½ dl saftvand med orange/hindbær smag
1 skefuld vanilje shake mix
1 skefuld trope shake mix
1 skefulde protein Formula 3.
3 store frosne jordbær
Blendes
(Meget sukkerholdig)

HERBALIFE SHAKE OPSKRIFTER

<http://herbalcenter.dk>

VANILJE (FORSAT)

VEGETAR Paradiso

- 150 ml. sojamælk
- 100 ml. vand
- 2 store spsk. Shake mix vanilje
- 5 svesker
- 1 håndfuld rosiner
- 7 mandler
- 14 hasselnødder
- 1 håndfuld solsikkekerner
- lidt græskarkerner
- 1 spiseskefuld kokosmel

Svesker, rosiner, mandler, nødder, solsikkekerner, græskarkerner og kokosmel puttes i en skål m. vand og står i blød i 5-6 timer.

Det hele blandes i et litermål, og blendes godt sammen med en håndfuld frosne jordbær.
(Kalorie tung men god for hårde maver)



HERBALIFE SHAKE OPSKRIFTER

<http://herbalcenter.dk>

Shakes baseret på CHOKOLADE Shakemix

<p>Chokolade/banan Shake 1½ dl. Multifrugtjuice 1 dl. Vand ½ æble ½ banan 2 spsk. Herbalife Protein Mix chokolade 4-6 isterninger Blendes</p>	<p>Chokolade Shake 2½ dl. Skummetmælk 2 spsk. Herbalife Protein Mix chokolade 4-6 isterninger Blendes</p>
<p>Chokolade/fersken Crumble 4 halve ferskner (på dåse med naturlig frugtsaft) Færdigblandet cremesauce med lavt kalorieindhold 2 Digestives (smuldret) 2 spsk. Herbalife Protein Mix chokolade Bland alle ingredienserne undtagen kiksene. Hæld drikken i et glas og pynt med de smuldrede kiks. Ca. 340 kcal.</p>	<p>Müesli Shake 1½ dl. Kvark 2 spsk. Yoghurt 1 dl. Danskvand 2-3 dråber romessens ½ banan 2 spsk. Müesli 2 spsk. Herbalife Protein Mix chokolade 4-6 isterninger Blendes</p>
<p>Mokka Shake 2½ dl. Skummetmælk ½ tsk. Nescafé ½ banan 2 spsk. Herbalife Protein Mix chokolade 4-6 isterninger Blendes</p>	<p>Bounty Shake 1 dl. Kokosmælk 1 dl. Skummetmælk 2 spsk. Herbalife Protein Mix chokolade 4-6 isterninger Blendes og drysses med kokos.</p>
<p>Choko kokos Shake 1-2 spsk. Kokosmel 2½ dl. Vand En sjat fløde Lidt kanel 2 spsk. Herbalife Protein Mix chokolade 4-6 isterninger Blendes</p>	<p>Black Forrest Shake 2½ dl. Skummetmælk ½ tsk. Mandelessens ½ banan 2 spsk. Herbalife Protein Mix chokolade 4-6 isterninger Blendes</p>
<p>Choko pære Shake 1 frisk blød pære 2½ dl. Vand 1 sjat fløde 2 spsk. Herbalife Protein Mix chokolade 2 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje 4-6 isterninger, Blendes</p>	<p>Kokosdrøm Shake 1 dl. Multifrugtjuice 1 dl. Yoghurt 3 spsk. Kokosmælk ½ dl. Vand 2 spsk. Herbalife Protein Mix chokolade 4-6 isterninger, Blendes</p>

HERBALIFE SHAKE OPSKRIFTER

<http://herbalcenter.dk>

CHOKOLADE (FORSAT)

<p>Chokolade/banan Shake 2½-3 dl. Skummetmælk ½ banan 2 spsk. Herbalife Protein Mix chokolade 4-6 isterninger Blendes</p>	<p>Schwarzwald kirsebær Shake 1 dl. Kirsebærssaft 1 dl. Yoghurt ½ dl. Vand 2 spsk. Herbalife Protein Mix chokolade 4-6 isterninger Blendes</p>
<p>Choko kaffe Shake ½ dl. Kold kaffe 2 dl. Skummetmælk 1 knivspids kanel 1 knivspids kardemomme ½ tsk. Flormelis 2 spsk. Herbalife Protein Mix chokolade 4-6 isterninger, Blendes</p>	<p>Schwarzwalder choko Shake 3-5 kirsebær eller kirsebærssaft 2½ dl. Skummetmælk 2 spsk. Herbalife Protein Mix chokolade 4-6 isterninger Blendes</p>
<p>Cho-Chock-Shot 2 spsk. Chokolade Shake mix 1 spsk. cappuchino Shake mix ½ teske instant kaffe pulver 200ml iskoldt mælk (20 min i fryser) 200ml iskoldt vand (20 min i fryser) 3-4 isterninger + ½ banan lidt revet frisk ingefær og stødt kanel Blendes godt og drysses med kanel eller kokos</p>	<p>Death By Chocolate Smelt 50g mørk chokolade Røres op i 200ml skummet kakaomælk med 1 spsk. kakao pulver Tilsæt 2 spsk. Chokolade Shake mix (Tilsæt 1 knivspids instant kaffe pulver) Dryp lidt vanilje eller pebermynte essens i Blendes med 4-6 isterninger Chokoladedrys på toppen (Ikke velegnet til vægttab Kalorie tung version, men god til en enkelt weekend shake de luxe)</p>
<p>Chokolade-Rynkeby 2½ dl. Skummetmælk 2 spsk. Herbalife Protein Mix chokolade 3 spsk. Gul Rynkeby saft (Trope) 1 strøget spsk. Formula 3 protein pulver 4-6 isterninger Blendes</p>	<p>Marzipan Choko Shake 2dl Rød grapefrugt juice 1dl vand 2½ spsk. Chokolade shakemix 3-4 isterninger Blendes godt</p>

HERBALIFE SHAKE OPSKRIFTER

<http://herbalcenter.dk>

CHOKOLADE (FORSAT)

AFTER EIGHT

- Ca. ½ dl æblejuice
- 1 dl. mælk eller sojamælk
- ca. 2-3 dl vand
- 2-3 spsk. Chokolade Shake mix
- 1 dråbe pebermyntedråber
(det er meget stærkt)

Alt blendes som sædvanligt, sørg for at shaken er god og tyk, et evt. sugerør skal kunne stå midt i glasset!

Pebermyntedråberne vi bruger hedder Physio-JPH. De købes på apoteket eller i en helsebutik.



HERBALIFE SHAKE OPSKRIFTER

<http://herbalcenter.dk>

Shakes baseret på JORDBÆR Shakemix

<p>Frugt/müesli Shake 2 dl. Yoghurt ½ dl. Vand 2 spsk. Herbalife Protein Mix jordbær Blendes Shakes serveres i dyb tallerken. Müesli drysses over og nydes med en ske½</p>	<p>Mexicansk Shake Friske appelsinstykker 2½ dl. Appelsinjuice 2 spsk. Herbalife Protein Mix jordbær 4-6 isterninger Blendes</p>
<p>Ananas Nam Nam Shake 2½ dl. Ananasjuice 4-5 frosne jordbær ½ banan 2 spsk. Herbalife Protein Mix jordbær 4-6 isterninger Blendes</p>	<p>Rødgrød Shake ½ dl. Appelsinjuice ½ dl. Vand ½ dl. Skælskør jordbær/rabarbergrød 2 spsk. Herbalife Protein Mix jordbær 4-6 isterninger Blendes</p>
<p>Jordbærpassion 2½ dl. Skummetmælk Kødet fra 2 passionsfrugter 1 frisk fersken 2 spsk. Herbalife Protein Mix jordbær 4-6 isterninger Blendes</p>	<p>Jordbær-appelsin Shake 1-2 purerede appelsiner 2½ dl. Vand 1 knivspids peber 2 spsk. Herbalife Protein Mix jordbær 4-6 isterninger Blendes</p>
<p>Jordbær Shake 2½ dl. Skummetmælk 4-5 frosne jordbær eller ½ banan 2 spsk. Herbalife Protein Mix jordbær 4-6 isterninger Blendes</p>	<p>Frugtjuice Shake 2½ dl. Juice (appelsin, æble eller grape juice) 4-5 friske eller frosne jordbær ½ banan 2 spsk. Herbalife Protein Mix jordbær 4-6 isterninger Blendes</p>
<p>Jordbær/fersken Shake 2½ dl. Skummetmælk 1 kop frosne jordbær 1 fersken frisk eller syltet 2 spsk. Herbalife Protein Mix jordbær 4-6 isterninger Blendes</p>	<p>American dream Shake 2½ dl. Skummetmælk 5-8 frosne jordbær 2 spsk. Herbalife Protein Mix jordbær 4-6 isterninger Blendes</p>

HERBALIFE SHAKE OPSKRIFTER

<http://herbalcenter.dk>

JORDBÆR (FORSAT)

Strawberry Surprise Shake

2½ dl. Skummetmælk
1 banan
4 spsk. Jordbær yoghurt
2 spsk. Herbalife Protein Mix jordbær
4-6 isterninger
Blendes

Jordbær/appelsin Shake

2½ dl. Appelsinjuice
2 spsk. Herbalife Protein Mix jordbær
4-6 isterninger
Blendes

Radise/kvark Shake

1 dl. Kvark
1½ dl. Yoghurt naturel
1 dl. Dansk vand
5 snittede radiser
1 tsk. Hakkede krydderurter
Salt
Peber
2 spsk. Herbalife Protein Mix jordbær
4-6 isterninger
Blendes

Jordbær / Gulerod Shake

2½ dl appelsin-Gulerod juice
2 spsk. jordbær shake mix
(Kan evt. laves i juicemaskine + 1 cm ingefær)
4-6 isterninger
Blendes



HERBALIFE SHAKE OPSKRIFTER

<http://herbalcenter.dk>

Shakes baseret på TROPISK Shakemix

<p>Cherry Berry Shake 2½ dl. Tranebærsaft 1 kop røde kirsebær uden sten 2 spsk. Herbalife Protein Mix tropisk 4-6 isterninger Blendes Ca. 260 kcal.</p>	<p>Vindrueshake 2½ dl. Mælk 10 store vindruer uden kerner ½ kop knust is 2 spsk. Herbalife Protein Mix tropisk Ca. 280 kcal.</p>
<p>Mandarinshake 2½ dl. Mælk 1 kop usødede mandarinbåde på dåse Saften fra ½ citron 2 spsk. Herbalife Protein Mix tropisk 4-6 isterninger Blendes Ca. 310 kcal.</p>	<p>Sweet sensation Shake 2½ dl. Mælk 1 frisk fersken 1 abrikos 2 spsk. Herbalife Protein Mix tropisk 4-6 isterninger Blendes Ca. 330 kcal.</p>
<p>Kiwi Quencher Shake 2½ dl. Mælk 2 kiwifrugter (uden skræl) 2 hættefulde Herbal Aloe koncentrat 2 spsk. Herbalife Protein Mix tropisk 4-6 isterninger, Blendes Ca. 350 kcal.</p>	<p>Multifrugt Shake 2½ Morgenmild juice Frosne jordbær 1 spsk. Herbalife Protein Mix tropisk 1 spsk. Herbalife Protein Mix vanilje Blendes</p>
<p>Sommer Shake 2½ æblejuice Friske eller frosne jordbær Et par skiver banan 2 spsk. Herbalife Protein Mix tropisk</p>	
<p>Tropical Rainforest 2dl koldt vand 1dl ananas-mango juice 1dl appelsin-æble-grape nektar 2½ store spsk Shake mix Tropisk 2 store håndfulde frosne jordbær! Blendes godt</p>	
<p>Choko-Friut Brunch Shake 2dl Cacao sojamælk med 2 dl koldt vand 2 store spiseskefulde tropefrugt Shake mix 2 spsk protein Formula 3 mix 4-6 isterninger Blendes</p>	

HERBALIFE SHAKE OPSKRIFTER

<http://herbalcenter.dk>

TROPISK (FORSAT)

<p>Mango Cooler ½ moden mango 2½ spsk. Tropisk Shake mix 125ml Sojamælk 125ml vand 4-6 Isterninger Blendes godt og luftigt!</p>	<p>Tropic Dream 2½ dl koldt vand 3 spsk. Gul saft fra Rynkeby 2½ spsk. Tropisk Shakemix 5 mellemstore frosne jordbær Blendes godt</p>
<p>Trope Morgen shake 1spsk trope Shake mix 1spsk chokolade Shake mix 1dl appelsinjuice 1dl koldt vand 1spsk Rynkeby gul saft 5 frosne jordbær (lille håndfuld)</p>	

HERBALIFE SHAKE OPSKRIFTER

<http://herbalcenter.dk>

Shakes baseret på COOKIES 'N CREAM Shakemix

Cookie Shock

1 spsk. Herbalife Cookies & Creme Shake mix
1 spsk. Chokolade Shake mix
200ml iskoldt mælk (20 min i fryser)
200ml iskoldt vand (20 min i fryser)
5 isterninger
½ banan
lidt revet frisk ingefær og stødt kanel
Blendes godt og drysses med kanel eller kokos

Småkagen Knas

2½ spsk. Herbalife Cookies & Creme Shake mix
200ml iskoldt vand*
3 isterninger
Rystes sammen nænsomt

Kaffe og Kage

1½ spsk. Herbalife Cookies & Creme Shake mix
1 spsk. Cappuchinno Shake mix
1 teske instant kaffe
5 isterninger
200 ml vand
100 ml æblejuice eller minimælk
Rystes nænsomt sammen

Macaroon Indulgence

½-1 teskefuld usødet kakaopulver
½ banan
2-3 makroner
2 spsk. Herbalife Cookies & Creme Shake mix eller
Cappuccino
Yoghurt med vanillesmag
1 teske instant kaffe
4-6isterninger

Soy-Coconut Shake

½-1 teskefuld kokosmel
2 spsk. Herbalife Vanille, Chokolade eller Cookies
& Creme Shakemix
150 ml sojamælk
100 ml vand
Isterninger (valgfrit)



HERBALIFE SHAKE OPSKRIFTER

<http://herbalcenter.dk>

Shakes baseret på KARMEL-ÆBLE OG KANEL Shakemix

<p>Morning Rising 2 spsk (26 gr.) Formula 1 karamel - æble og kanel 250 ml. æblejuice Isterninger</p>	<p>Morning Fuel 2 spsk (26 gr.) Formula 1 karamel - æble og kanel 250 ml. Æblejuice 40 gr. æblemos Isterninger</p>
<p>Home Sweet Home 2 spsk (26 gr.) Formula 1 karamel - æble og kanel 250 ml. Æblejuice 3 søde dadler Isterninger</p>	<p>Egyptian Sing a long 2 spsk (26 gr.) Formula 1 karamel - æble og kanel 250 ml. æblejuice 4 figer Isterninger</p>
<p>Karamel Dream 2 spsk (26 gr.) Formula 1 karamel - æble og kanel 250 ml. letmælk eller soyamælk Isterninger</p>	<p>Appel Computer Shake 2 spsk (26 gr.) Formula 1 karamel - æble og kanel 125 ml. æblejuice 125 ml. letmælk eller soyamælk Isterninger</p>
<p>Shaken not stirred 2 spsk. (26 gr.) Karamel -æble og kanel shake mix 250 ml koldt vand 4-6 isterninger</p>	<p>Soft 'n' Sweet 2 spsk. (26 gr.) Karamel -æble og kanel shake mix 125 ml koldt vand + 125 ml æblejuice 4-6 isterninger</p>
<p>Carmen Con Dias 1 spsk. Karamel -æble og kanel shake mix 1 spsk. Cappuccino Shake mix ½ spsk Chokolade Shake mix ½ teske Instant kaffe pulver 250 ml koldt vand + 125 ml minimælk 4-6 isterninger + drys med kakao eller stødt kanel</p>	

HERBALIFE SHAKE OPSKRIFTER

<http://herbalcenter.dk>



Du har netop downloadet min personlige Shake Opskrift Samling [SOS] og jeg håber du er inspireret til at lave nogle for dig super gode shakes. Der findes ikke det, du ikke kan blande med. Min samling er kun en lille hygge-liste til inspiration, så du kan komme i gang. Ofte finde man sin egen opskrift, som man holder sig til igennem mange år.

Jeg startede i 1995 med kun vanilie shake i appelsin juice (den billige fra Netto) – senere skiftede jeg til trope shake mix, med et par frosne jordbær og lige sød saft var dette min ynglings i mange år...

Så kom **Æble-Karamel & Kanel shaken**. Den tog mig til nye højder, jeg nyder den hver dag og kun i vand! Ren himmel!

Jeg er sikker på at du finder din egen smag, stil og nydelse da kun himlen er loftet for udfordringen! Du kan mikse shakes sammen, chokolade med cappuchinno er luksus fra tid til anden. Trope mikset med vanilje shake skaber nye fornemmelser ... Så bare kast dig ud i nydelsen.

Når du finder nye opskrifter må du meget gerne sende mig disse, så kommer de med i næste SOS udgivelse

Hvis du undre dig over at jeg stadig anvender Herbalife her efter 20 år, så er du ikke alene! Mange har den opfattelse at Herbalife *kun* er en slankekur og den er også uhyrer effektiv og nem at overholde, da man er super mæt hele dagen. Men Herbalife er så meget mere end bare en "slankekur", det er et komplet måltid, dersikre dig det bedste naturen kan tilbyde... Det vil jeg da have hver dag! Så jeg nyder en shake til morgenmad og mange gange før og efter sport. Jeg bruger alle produkterne, te, energi og fibre produkterne for en ren, rask og aktiv livsstil.

Desuden holder mit eget forbrug af Herbalife mig også a' jour med hvad mine mange kunder bliver udsat for af gode følelser, energi boosts, stram hud og godt humør. Jeg har hjulpet tusindvis af personer med Herbalife – Du er også velkommen!

"Keep shaking!"

Peter Netz Lassen