

Bonus Shake Opskrifter

Bedre shakes – Mere glæde og dermed flottere resultater

Eksklusive og eksotiske Herbalife shake-opskrifter



Vanilla Cream

Eksotiske og forførende shakes



Vanilje Solnedgang i Bali

Ingredienser:

- 2-3 spiseskefulde Herbalife Formula 1 – Vanilla Cream
- 250 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1 spsk vaniljepulver (ægte)
- 1 spsk kokosflager (usødet)
- 1 spsk chiafrø
- 1 knivspids kardemomme

Sådan gør du:

- 1 Hæld alle ingredienser i en blender
- 2 Blend i ca. 45 sekunder til medium konsistens
- 3 Hæld i et koldt glas dekoreret med vaniljestang
- 4 Drys lidt kokosflager på toppen som pynt
- 5 Server straks med et gyldent sugerør

♥ *En forførende blanding med eksotiske krydderier der minder om solnedgang på Balis strande. Perfekt til en romantisk morgen!*

Morgendis fra Tahiti

Til nydelse og vægtkontrol – ikke til vægttab

Ingredienser:

- 2-3 spiseskefulde Herbalife Formula 1 – Vanilla Cream
- 250 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1/2 modnet banan
- 1 spsk frysetørrede hindbær
- 1 knivspids kanel

Sådan gør du:

- 1 Kom alle ingredienser i en højhastighedsblender
- 2 Blend i ca. 60 sekunder til en silkeblød konsistens
- 3 Servér i et smukt glas med et stænk af kanel på toppen
- 4 Pynt med en frisk vaniljebloomst hvis tilgængelig
- 5 Nyd straks for optimal friskhed og tekstur

★ *En cremet tropisk drøm, der blander det bedste fra Stillehavsøernes eksotiske smagsnoter. Skaber en perfekt balance mellem sødt og frisk.*

Smooth Chocolate

Sensuelle og fyldige chokoladeoplevelser



Mørk Chokolade Passion

Ingredienser:

- 2-3 spiseskefulde Herbalife Formula 1 – Smooth Chocolate
- 250 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1 spsk kakaopulver (usødet)
- 1/2 spsk kanel
- 1 knivspids chilipulver
- 1 spsk espressopulver (valgfrit)

Sådan gør du:

- 1 Blend alle ingredienser i ca. 45 sekunder
- 2 Server i et elegant glas med mørk kant
- 3 Drys lidt kakaopulver på toppen
- 4 Pynt med en kanelstang eller lille chilipepper

 *En forførende blanding med dybe chokoladetoners og et strejf af krydret varme. Perfekt til en romantisk aften med plads til passion!*

Tropisk Chokolade Drøm

Til nydelse og vægtkontrol – ikke til vægttab

Ingredienser:

- 2-3 spiseskefulde Herbalife Formula 1 – Smooth Chocolate
- 250 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1/4 avocado (moden)
- 1 spsk frysetørret appelsinskal
- 1 nip vaniljepulver

Sådan gør du:

- 1 Blend alle ingredienser på høj hastighed i 60 sekunder
- 2 Server i et køligt glas
- 3 Pynt med kokosflager og appelsinzest
- 4 Nyd denne silkebløde tropiske oplevelse straks

En cremet tropisk chokolade-oplevelse, der blander eksotiske smagsnoter fra Caribien. Den perfekte balance mellem cremede avocado og rig chokolade.

Strawberry Delight

Søde sommerdrømme i et glas



♥ Jordbærkys i Solnedgang

Ingredienser:

- 2-3 spiseskefulde Herbalife Formula 1 – Strawberry Delight
- 250 ml iskoldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1 spsk frysetørret passionsfrugt
- 1 spsk chiafrø
- 1 nip vaniljepulver (ikke sukker)

Sådan gør du:

- 1 Hæld alle ingredienser i en blender
- 2 Blend i ca. 45 sekunder, indtil shaken er cremet
- 3 Hæld i et koldt glas og pynt med en jordbærskive
- 4 Server med farverigt sugerør og smil

♥ *Perfekt til en romantisk start på dagen – let, frugtig og med et strejf af tropisk sødme.*



Dansende Jordbældrøm

Til nydelse og væggtkontrol – ikke til væggtab

Ingredienser:

- 2-3 spiseskefulde Herbalife Formula 1 – Strawberry Delight
- 250 ml iskoldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1 spsk frysetørret granatæblepulver
- 1 nip ingefær (tørret eller friskrevet)

Sådan gør du:

- 1 Blend alt i høj hastighed i ca. 60 sekunder
- 2 Server i højt glas med pynt af friske mynteblade
- 3 Tilføj et par friske bær på toppen
- 4 Nyd den krydrede twist og friske smag

★ *En energibooster til din frokostpause – og et smagfuldt alternativ til snacks.*

Banana Cream

Tropiske banan eventyr i glasset



Caribisk Bananbrise

Ingredienser:

- 2-3 spiseskefulde Herbalife Formula 1 – Banana Cream
- 250 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1/2 moden banan
- 1 spsk knuste mandler
- 1 knivspids kanel
- 1 nip muskatnød

Sådan gør du:

- 1 Hæld alle ingredienser i en blender
- 2 Blend i ca. 45 sekunder til cremet konsistens
- 3 Hæld i et koldt glas med isterninger
- 4 Pynt med bananskive og kanelstang
- 5 Nyd med et farverigt gult sugerør

En cremet tropisk oplevelse med caribiske smage, der giver energi og glæde til din morgen. Perfekt start på en sommerdag!

Gyldne Solopgang fra Fiji

Til nydelse og vægtkontrol – ikke til vægttab

Ingredienser:

- 2-3 spiseskefulde Herbalife Formula 1 – Banana Cream
- 200 ml koldt vand
- 50 ml ananasjuice (friskpresset)
- 3-4 knuste isterninger
- 1/4 moden mango
- 1/2 modnet banan
- 1 spsk passion fruit pulver

Sådan gør du:

- 1 Skær frugterne i mindre stykker
- 2 Blend alle ingredienser i høj hastighed i 50 sekunder
- 3 Server i højt glas med guldsukker på kanten
- 4 Pynt med ananasblade og tropiske blomster
- 5 Serveres iskold til brunch eller eftermiddagsnydelse

 *En smagsrig fusion af Stillehavets tropiske frugter og cremet banansmag. Fyldt med eksotiske noter der minder om paradisetts øer.*

Caffè Latte

Kaffeinspirerede luksus-shakes



Morgenkaffe fra Milano

Ingredienser:

- 2-3 spiseskeer Herbalife Formula 1 – Caffè Latte
- 200 ml koldt mandelkaffe (usødet)
- 50 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1 spsk espressopulver
- 1/4 spsk kanel
- 1 nip kardemomme

Sådan gør du:

- 1 Blend alle ingredienser ved høj hastighed
- 2 Blend i ca. 40 sekunder til glat konsistens
- 3 Servér i et koldt glas med kaffefrø på toppen
- 4 Pynt med et stænk kanel
- 5 Nyd med et brunt sugerør

 *En sofistikeret og opkvikkende start på dagen, inspireret af de elegante cafeer i Milano. Perfekt til kaffeelskeren, der ønsker lidt luksus!*

Italiensk Espresso Dream

Til nydelse og vægtkontrol – ikke til vægttab

Ingredienser:

- 2-3 spiseskeer Herbalife Formula 1 – Caffè Latte
- 200 ml kold espresso (afkølet)
- 50 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1/2 spsk vaniljepulver
- 1 spsk kakao (usødet)
- En anelse havsalt

Sådan gør du:

- 1 Bland alle ingredienser i en shaker eller blender
- 2 Ryst/blend i ca. 45 sekunder
- 3 Hæld i et højt kaffeglas med isterninger
- 4 Top med lidt koldt vand for let fortyndning
- 5 Drys med lidt kakao på toppen

 *En intensiv kaffeoplevelse direkte fra Italiens kaffebar-kultur. Den dybe espressosmag med et strejf af vanilje og salt fremhæver alle smagsnoter.*

Summer Berries

Farverige og friske bæropskrifter



Skovens Hemmeligheder

Ingredienser:

- 2-3 spiseskefulde Herbalife Formula 1 – Summer Berries
- 250 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1 spsk friske blåbær
- 1 spsk friske solbær
- 1 spsk citronsaft
- 5 friske mynteblade

Sådan gør du:

- 1 Hæld alle ingredienser i en blender
- 2 Blend i ca. 50 sekunder på høj hastighed
- 3 Hæld i et højt glas med frost-effekt
- 4 Pynt med friske bær og et mynteblad
- 5 Server straks med lilla sugerør

 En forfriskende smagskombination der transporterer dig til skovens dybe ro. Perfekt til en varm sommerdag!

Sommernattens Bærentyr

Til nydelse og vægtkontrol – ikke til vægttab

Ingredienser:

- 2-3 spiseskefulde Herbalife Formula 1 – Summer Berries
- 250 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 5-6 friske hindbær
- 1 spsk lavendelhoning
- 1 knivspids kværnet kardemomme

Sådan gør du:

- 1 Kom alle ingredienser i en høj shaker
- 2 Ryst kraftigt i 30-40 sekunder
- 3 Hæld langsomt i et vintageglas med isterninger
- 4 Garnér med friske hindbær på toppen
- 5 Drys med spiselig blomsterstøv hvis tilgængelig

 En magisk blanding med et strejf af elegance og mystik – som en midnatstur gennem blomstrende bærmarker.

Raspberry & White Chocolate

Romantiske hindbær og hvid chokolade drømme



♥♥ Pariserens Hindbærkys

Ingredienser:

- 2-3 spiseskefulde Herbalife Formula 1 – Raspberry & White Chocolate
- 250 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1 tsk frysetørrede hindbær
- 1 knivspids vaniljepulver
- 1 tsk hvide chokoladechips

Sådan gør du:

- 1 Blend alle ingredienser undtagen chokoladechips
- 2 Blend i ca. 45 sekunder til cremet konsistens
- 3 Drys chokoladechips på toppen
- 4 Server i et elegant champagneglas

♥ *En luksuriøs shake der forfører dine smagsløg med den perfekte kombination af søde hindbær og raffineret hvid chokolade. Comme l'amour à Paris!*

🌹 Romantisk Rosendrøm

Til nydelse og vægtkontrol – ikke til vægttab

Ingredienser:

- 2-3 spiseskefulde Herbalife Formula 1 – Raspberry & White Chocolate
- 200 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 5 friske hindbær
- 1 tsk rosenvand
- 1 tsk hakkede pistacienødder
- 1/2 tsk hvid chokoladepulver

Sådan gør du:

- 1 Mos de friske hindbær let med en gaffel
- 2 Tilsæt alle ingredienser i en blender
- 3 Blend i 40 sekunder på medium hastighed
- 4 Hæld i et køligt glas med nødder på kanten
- 5 Pynt med en spiselig blomst hvis tilgængelig

🖋 *En eventyrlig oplevelse af bløde hindbær med et elegant strejf af rosenvand og den milde sødme fra hvid chokolade. Som en kærlighedshistorie i et glas!*

Mint & Chocolate

Frisk og delikat chokoladeoplevelse



After Eight Drømmen

Ingredienser:

- 2-3 spiseskefulde Herbalife Formula 1 – Mint & Chocolate
- 250 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 5-6 friske mynteblade
- 1 tsk kakaonibs
- 1/4 tsk pebermynteolie (ikke essens)

Sådan gør du:

- 1 Blend alle ingredienser sammen i 45 sekunder
- 2 Hæld i et koldt glas med frosteffekt
- 3 Pynt med friske mynteblade og kakaonibs
- 4 Nyd straks med grønt sugerør

 En elegant, frisk shake med klassisk After Eight-smag. Perfekt til en sofistikeret eftermiddagsforfriskning.

Frisk Chokoladebrise fra Andes


Til nydelse og vægtkontrol – ikke til vægttab

Ingredienser:

- 2-3 spiseskefulde Herbalife Formula 1 – Mint & Chocolate
- 200 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1/4 avocado (lille)
- 1 tsk rå kakao
- 1/2 tsk spirulina (valgfrit)
- 1 knivspids havsalt

Sådan gør du:

- 1 Skær avocado i mindre stykker
- 2 Blend alle ingredienser på høj hastighed i 50 sek.
- 3 Server i højt glas med marmoreret chokoladedrizzle
- 4 Pynt med mynteblade og chokoladeflager

 En luksuriøs, cremet shake inspireret af Andes-bjergenes friske luft. Avocado giver en silkeblød konsistens og fremhæver mints smagen.

Cookie Crunch

Sprøde og forkælende shake-oplevelser




Hjemmebagte Minder

Ingredienser:

- 2-3 spiseskefulde Herbalife Formula 1 – Cookie Crunch
- 250 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1 tsk vaniljepulver
- 1/2 tsk kanel
- 1 knsp kardemomme
- 1 tsk mandelflager

Sådan gør du:

- 1 Hæld alle ingredienser i en blender
- 2 Blend i 45 sekunder til ensartet konsistens
- 3 Hæld i et koldt glas med kakaokant
- 4 Pynt med mandelflager og kaneldrys

 *En varm og nostalgisk oplevelse, der minder om bedstemors friskbagte småkager fra ovnen – perfekt til hyggestunder!*

Karamelkys i Paris

Ingredienser:

- 2-3 spiseskefulde Herbalife Formula 1 – Cookie Crunch
- 250 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1 tsk karamelpulver (sukkerfri)
- 1/2 tsk salt karamel krymmel
- 1 tsk cashewnødder (knuste)

Sådan gør du:

- 1 Blend alle ingredienser ved middel hastighed
- 2 Blend i 50 sekunder til luftig konsistens
- 3 Server i elegant glas med karameldrys på kanten
- 4 Pynt toppen med knuste nødder og et strejf af krymmel

 *En luksuriøs smagsoplevelse inspireret af de elegante patisseries i Paris – hver mundfuld er en sød forførende forkælelse.*

Til nydelse og vægtkontrol – ikke til vægttab

Pineapple Coconut

Tropiske paradisoplevelser i et glas



Solnedgang i Polynesien

Ingredienser:

- 2-3 spiseskefulde Herbalife Formula 1 – Pineapple Coconut
- 200 ml kokosvand
- 3-4 knuste isterninger
- 1 tsk frysetørret ananas
- 1 tsk ristede kokosflager
- 1 knivspids gurkemeje

Sådan gør du:

- 1 Blend alle ingredienser i 45 sekunder
- 2 Server i et koldt glas med knuste isterninger
- 3 Pynt med ananasskive og kokosflager på kanten
- 4 Tilføj farverigt sugerør og lille paraply

 En eksotisk rejse til Stillehavet med solmoden ananas og cremet kokos – perfekt til at give dig feriefornemmelser hver dag!

Kokosnød-drøm fra Tahiti

Til nydelse og vægtkontrol – ikke til vægttab

Ingredienser:

- 2-3 spiseskefulde Herbalife Formula 1 – Pineapple Coconut
- 200 ml koldt vand
- 50 ml ananasjuice
- 3-4 knuste isterninger
- 1/4 lime (saft)
- 1 tsk passionsfrugtpulver
- 1 knivspids ingefær

Sådan gør du:

- 1 Blend alle ingredienser på høj hastighed
- 2 Blend i ca. 50 sekunder til cremet konsistens
- 3 Server i et stort glas med sukker-kant
- 4 Pynt med hibiscusblomst og limeskive

 En fortryllende tropisk blanding med friske citrusnoter og en cremet kokosbase – som en spa-dag på en luksuriøs strandferie!

Sådan laver du din Herbalife shake

En nem og hurtig guide til den perfekte shake

1



Vælg din yndlingsmag

Find din favorit Herbalife shake-smag blandt de mange lækre varianter.

2



Tag 2-3 spiseskefulde

Tag 2-3 spiseskefulde af dit Herbalife shake-pulver og kom det i en blender.

3



Tilføj vand

Hæld 250 ml koldt vand i blenderen sammen med pulveret.

4



Tilføj isterninger

Læg 3-4 knuste isterninger i for at gøre din shake dejlig kold og cremet.

5



Blend og nyd!

Blend i cirka 45 sekunder. Hæld shaken op i et glas og nyd den lækre shake!



Det er nemt og hurtigt! Prøv det selv!

En perfekt shake til din sunde livsstil

Vigtig info & disclaimer

Officiel disclaimer information fra HerbalCenter.dk



Alle referencer til vægtregulering relaterer til Herbalife Nutritions vægtreguleringssystem, som bl.a. omfatter en balanceret kost, regelmæssig motion, en passende mængde væske hver dag, kosttilskud efter behov og en passende mængde hvile. Resultaterne kan variere fra person til person. Dette produkt er ikke beregnet til at diagnosticere, behandle helbrede eller forebygge sygdomme.

i Ovenstående disclaimer gælder for alle opskrifter i dette dokument

Ingen shakes associeres med sundhedsclaims eller vægttab. Alle opskrifter er til nydelse og velvære.

Galleri: Alle nye shake-oplevelser

Udforsk vores eksklusive kollektion af nye 2025 shake-opskrifter



Vanilla Cream



Smooth Chocolate



Strawberry Delight



Banana Cream



Caffè Latte



Summer Berries



Raspberry & White Chocolate



Mint & Chocolate



Cookie Crunch



Pineapple Coconut

Find alle opskrifter til disse 10 eksklusive smagsvarianter på de foregående sider.