

SHAKES MED VARIATION

72 opskrifter med 8 aktive Formula 1-smage



HerbalCenter.dk

Version 2027 - HerbalCenter.dk



Sådan bruger du bogen

Vælg en smag, find en opskrift og tilpas konsistensen med væske og få isterninger. Peters tommelfingerregel er højst 3 frosne jordbær eller 1/3 banan pr. shake.

Følg altid den aktuelle etiket på dit Formula 1-produkt. Ekstra ingredienser ændrer næringsindhold, allergener og den samlede portion.

Vigtig information

Opskrifterne er inspiration til smag og variation. Følg produktets etiket og anvisninger. Produkter og opskrifter bør indgå i en varieret og afbalanceret kost samt en sund livsstil. Ved sygdom, medicin, graviditet, amning eller behandling bør du tale med din læge før ændringer i kostvaner eller brug af kosttilskud.



Vanilje

Mild og alsidig

16 opskrifter | Vanilla Cream



Havreshake

INGREDIENSER

- 2 dl yoghurt naturel
- 1/2 tsk honning
- 1 spsk havregryn
- Citron- og appelsinskal
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Pæreshake

INGREDIENSER

- 1 lille pære, skrælet
- 1/3 banan
- 1 dl vand
- 2 dråber mandelessens
- Et lille drys kanel
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Bananshake

INGREDIENSER

- 1 dl appelsinjuice
- 1 dl vand
- 2 dl yoghurt naturel
- 1/3 banan
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Morgenmadsshake

INGREDIENSER

- 150 ml yoghurt naturel
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 1 kop sprøde morgenmadsflager
- Isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Kom yoghurt og Formula 1 i blenderen.
2. Blend i 30-45 sekunder til en jævn shake.
3. Hæld i et bredt glas og drys morgenmadsflagerne over.

MINE NOTER



Cowey-shake

INGREDIENSER

- 1 1/2 dl appelsinjuice
- 1 dl skummetmælk
- 1/2 appelsin
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Cappuccinosshake

INGREDIENSER

- 1 tsk instant kaffe
- 1 dl tykmælk
- 1 dl vand
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Eksotisk shake

INGREDIENSER

- 1 dl ananasjuice
- 1 1/2 dl vand
- 1 kiwi
- Lidt citronsaft
- 1 spsk Formula 1 Jordbær
- 1 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Kaffe og banan

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl skummetmælk
- 1/2 tsk instant kaffe
- 1/3 banan
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Citrusbrus-shake

INGREDIENSER

- 2 dl appelsinjuice
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger
- 2 1/2 dl citron sodavand

SÅDAN GØR DU

1. Blend appelsinjuice, Formula 1 og isterninger.
2. Hæld shaken i et højt glas.
3. Tilsæt citron sodavand forsigtigt og rør kort.

MINE NOTER



Nicolais favorit

INGREDIENSER

- 1 1/2 dl kakaoskummetmælk
- 1 dl skummetmælk
- 10 korn instant kaffe
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Avocadoshake

INGREDIENSER

- 1/2 avocado
- 2 1/2 dl sojadrik
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Silles børneshake

INGREDIENSER

- 1 dl kakaodrik
- 1 dl letmælk
- 1 spsk Formula 1 Vanilje
- 1 spsk vaniljeflødeis

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Kokos og vanilje

INGREDIENSER

- 1 dl kvark
- 1 dl yoghurt naturel
- 3 spsk kokosmælk
- 1/2 dl vand
- 2 spsk müsli
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Sveskegrødsshake

INGREDIENSER

- 1/2 dl skummetmælk
- 1 dl vand
- 1 dl sveskegrød
- 2 spsk Formula 1 Vanilje
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Vaniljesolnedgang i Bali

INGREDIENSER

- 2-3 spsk Formula 1 Vanilje
- 250 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1 spsk ægte vaniljepulver
- 1 spsk usødede kokosflager
- 1 spsk chiafrø
- 1 knivspids kardemomme

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend cirka 45 sekunder.
3. Pynt med lidt kokos.
4. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Morgendis fra Tahiti

INGREDIENSER

- 2-3 spsk Formula 1 Vanilje
- 250 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1/3 moden banan
- 1 spsk frysetørrede hindbær
- 1 knivspids kanel

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend cirka 60 sekunder.
3. Drys med kanel.
4. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Chokolade

Fyldig kakao og cremet tekstur

8 opskrifter | Smooth Chocolate



Chokolade og banan

INGREDIENSER

- 1 1/2 dl multifrugtjuice
- 1 dl vand
- 1/2 æble
- 1/3 banan
- 2 spsk Formula 1 Chokolade
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Klassisk chokoladeshake

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl skummetmælk
- 2 spsk Formula 1 Chokolade
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER

Mokkashake

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl skummetmælk
- 1/2 tsk instant kaffe
- 1/3 banan
- 2 spsk Formula 1 Chokolade
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.



MINE NOTER

Kokos og chokolade

INGREDIENSER

- 1 dl kokosmælk
- 1 dl skummetmælk
- 2 spsk Formula 1 Chokolade
- 4-6 isterninger
- Kokos til pynt

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.



MINE NOTER



Choko-kaffe

INGREDIENSER

- 1/2 dl kold kaffe
- 2 dl skummetmælk
- Kanel og kardemomme
- 2 spsk Formula 1 Chokolade
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Mynte-chokolade

INGREDIENSER

- 1/2 dl æblejuice
- 1 dl mælk eller sojadrik
- 2-3 dl vand
- 2-3 spsk Formula 1 Chokolade
- 1 dråbe pebermyntearoma

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER

Mørk chokoladepassion

INGREDIENSER

- 2-3 spsk Formula 1 Chokolade
- 250 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1 spsk usødet kakao
- 1/2 spsk kanel
- 1 knivspids chili
- 1 spsk espresso, valgfrit

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.



MINE NOTER

Tropisk chokoladedrøm

INGREDIENSER

- 2-3 spsk Formula 1 Chokolade
- 250 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1/4 avocado
- 1 spsk frysetørret appelsinskal
- 1 nip vaniljepulver

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend cirka 60 sekunder.
3. Pynt med appelsinskal.
4. Hæld i glasset og servér straks.



MINE NOTER



Jordbær

Frugtig, frisk og farverig

8 opskrifter | Strawberry Delight



Frugt og müsli

INGREDIENSER

- 2 dl yoghurt naturel
- 1/2 dl vand
- 2 spsk Formula 1 Jordbær
- Müsli til servering

SÅDAN GØR DU

1. Kom yoghurt, vand og Formula 1 i blenderen.
2. Blend i 30-45 sekunder til en jævn shake.
3. Hæld i et bredt glas og drys müslien over.

MINE NOTER



Mexicansk jordbær

INGREDIENSER

- Friske appelsinstykker
- 2 1/2 dl appelsinjuice
- 2 spsk Formula 1 Jordbær
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Ananas nam nam

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl ananasjuice
- 3 frosne jordbær
- 1/3 banan
- 2 spsk Formula 1 Jordbær
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Rødgrødsshake

INGREDIENSER

- 1/2 dl appelsinjuice
- 1/2 dl vand
- 1/2 dl jordbær-rabarbergød
- 2 spsk Formula 1 Jordbær
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Jordbær og passion

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl skummetmælk
- Kød fra 2 passionsfrugter
- 1 frisk fersken
- 2 spsk Formula 1 Jordbær
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Jordbærdrøm

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl skummetmælk
- 3 frosne jordbær
- 2 spsk Formula 1 Jordbær
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Jordbærkys i solnedgang

INGREDIENSER

- 2-3 spsk Formula 1 Jordbær
- 250 ml iskoldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1 spsk frysetørret passionsfrugt
- 1 spsk chiafrø
- 1 nip vaniljepulver

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Dansende jordbærdrøm

INGREDIENSER

- 2-3 spsk Formula 1 Jordbær
- 250 ml iskoldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1 spsk granatæblepulver
- 1 nip frisk eller tørret ingefær

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Banan

Rund banansmag med tropiske kombinationer

8 opskrifter | Banana Cream



Klassisk Banana Cream

INGREDIENSER

- 2 1/2 dl skummetmælk
- 1/3 frossen banan
- 2 spsk Formula 1 Banan
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shagen er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Tropisk morgenstjerne

INGREDIENSER

- 1 dl kokosvand
- 1 dl skummetmælk
- 1/4 mango
- 2 spsk Formula 1 Banan
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shagen er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Grøn banan

INGREDIENSER

- 2 dl skummetmælk
- 1/2 avocado
- En håndfuld babyspinat
- 2 spsk Formula 1 Banan
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Banan med Formula 3

INGREDIENSER

- 1 dl vand
- 1 dl skummetmælk
- 2 spsk kvark
- 2 spsk Formula 1 Banan
- 1 spsk Formula 3
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Banan og kanel

INGREDIENSER

- 2 dl mandeldrik
- 1/4 tsk kanel
- 1 knivspids kardemomme
- 2 spsk Formula 1 Banan
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Ekstotisk bananshake

INGREDIENSER

- 1 dl ananasjuice
- 1 dl skummetmælk
- 1 tsk revet ingefær
- 2 spsk Formula 1 Banan
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Caribisk bananbrise

INGREDIENSER

- 2-3 spsk Formula 1 Banan
- 250 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1/3 moden banan
- 1 spsk knuste mandler
- Kanel og muskatnød

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Gylden solopgang fra Fiji

INGREDIENSER

- 2-3 spsk Formula 1 Banan
- 200 ml koldt vand
- 50 ml ananasjuice
- 3-4 knuste isterninger
- 1/4 mango
- 1/3 banan
- 1 spsk passionsfrugtpulver

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Caffè Latte

Kaffeinspirerede variationer

8 opskrifter | Caffè Latte

Caffe Latte



Klassisk Caffe Latte

INGREDIENSER

- 2 dl skummetmælk
- 1/2 dl stærk afkølet kaffe
- 2 spsk Formula 1 Caffe Latte
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Iskold espresso

INGREDIENSER

- 1 dl espresso, afkølet
- 1 1/2 dl mandeldrik
- 2 spsk Formula 1 Caffe Latte
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Mokka morgen

INGREDIENSER

- 2 dl skummetmælk
- 1/2 dl kold kaffe
- 1 tsk usødet kakao
- 2 spsk Formula 1 Caffe Latte
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Kaffe med Formula 3

INGREDIENSER

- 1 1/2 dl stærk afkølet kaffe
- 1 dl skummetmælk
- 2 spsk Formula 1 Caffe Latte
- 1 spsk Formula 3
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Kaffe, ingefær og kanel

INGREDIENSER

- 2 dl skummetmælk
- 1/2 dl stærk kaffe
- 1/2 tsk frisk ingefær
- 1 knivspids kanel
- 2 spsk Formula 1 Caffe Latte
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Kaffe og kokos

INGREDIENSER

- 1 dl let kokosmælk
- 1 dl vand
- 1/2 dl stærk kaffe
- 2 spsk Formula 1 Caffe Latte
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Morgenkaffe fra Milano

INGREDIENSER

- 2-3 spsk Formula 1 Caffè Latte
- 200 ml kold usødet mandeldrik
- 50 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1 spsk espresso
- Kanel og kardemomme

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Italiensk espresso

INGREDIENSER

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

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Herbalife

FORMULA 1
**NUTRITIONAL
SHAKE MIX**

Måltidserstatning til
vægtkontrol og godhed.

Måltidserstatning för
viktkontroll och välbefinnande.

Måltidserstatning for
vægtkontrol og velvære.

Ateriankorvike painonhallintaan
ja hyvinvointiin.

**RASPBERRY AND
WHITE CHOCOLATE
FLAVOR**



HIGH
PROTEIN



SOURCE
OF FIBER



9-9
BILLY & MINERALS



9 VITAMINS



LOW
IN SUGARS

NETTOVÆGT: 550 g e

Hindbær og hvid chokolade

Syrlige bær og blød sødme

8 opskrifter | Raspberry & White Chocolate

Hindbær og hvid chokolade



Klassisk hindbær og hvid chokolade

INGREDIENSER

- 2 dl koldt vand
- 1 dl skummetmælk
- 5-6 friske hindbær
- 2 spsk Formula 1 Hindbær og hvid chokolade
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



White Berry Dream

INGREDIENSER

- 2 dl mandeldrik
- En håndfuld frosne hindbær
- 2 spsk Formula 1 Hindbær og hvid chokolade
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER

Hindbær og hvid chokolade



Hindbær og blåbær

INGREDIENSER

- 1 dl skummetmælk
- 1 dl vand
- 1 spsk blåbær
- 5-6 hindbær
- 2 spsk Formula 1 Hindbær og hvid chokolade
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Hindbær med Formula 3

INGREDIENSER

- 2 dl skummetmælk
- 8-10 hindbær
- 1 spsk Formula 3
- 2 spsk Formula 1 Hindbær og hvid chokolade
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER

Hindbær og hvid chokolade



Hindbær og kokos

INGREDIENSER

- 1 dl kokosvand
- 1 dl skummetmælk
- 6-8 frosne hindbær
- 2 spsk Formula 1 Hindbær og hvid chokolade
- 4-6 isterninger
- Kokosflager

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Hindbær og lime

INGREDIENSER

- 2 dl vand
- Saft af 1/2 lime
- 8-10 hindbær
- 2 spsk Formula 1 Hindbær og hvid chokolade
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER

Hindbær og hvid chokolade



Pariserens hindbærkys

INGREDIENSER

- 2-3 spsk Formula 1 Hindbær og hvid chokolade
- 250 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1 tsk frysetørrede hindbær
- 1 knivspids vaniljepulver
- 1 tsk hvide chokoladestykker

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Romantisk rosenshake

INGREDIENSER

- 2-3 spsk Formula 1 Hindbær og hvid chokolade
- 200 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 5 friske hindbær
- 1 tsk rosenvand
- 1 tsk pistacienødder
- 1/2 tsk hvid chokoladepulver

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Mynte og chokolade

Kølig mynte og mørk kakao

8 opskrifter | Mint & Chocolate

Mynte og chokolade



Klassisk mynte og chokolade

INGREDIENSER

- 2 dl skummetmælk
- 1/2 dl vand
- 2 spsk Formula 1 Mynte og chokolade
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Mynte og kakao

INGREDIENSER

- 2 dl mandeldrik
- 1/2 tsk pebermyntearoma
- 1 tsk usødet kakao
- 2 spsk Formula 1 Mynte og chokolade
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER

Mynte og chokolade



Mynte med chokoladestykker

INGREDIENSER

- 2 dl skummetmælk
- 2 spsk Formula 1 Mynte og chokolade
- 4-6 isterninger
- 1 tsk mørke chokoladestykker

SÅDAN GØR DU

1. Blend mælk og Formula 1 til en jævn shake.
2. Vend chokoladestykkerne i lige før servering.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Frisk mynte

INGREDIENSER

- 2 dl vand
- 4-5 friske mynteblade
- 2 spsk Formula 1 Mynte og chokolade
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER

Mynte og chokolade



Mynte med Formula 3

INGREDIENSER

- 1 1/2 dl skummetmælk
- 1/2 dl vand
- 1 spsk Formula 3
- 2 spsk Formula 1 Mynte og chokolade
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Cremet mynte og avocado

INGREDIENSER

- 1 1/2 dl mandeldrik
- 1/4 avocado
- 1 dråbe pebermyntearoma
- 2 spsk Formula 1 Mynte og chokolade
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER

Mynte og chokolade



Mynte-chokoladedrøm

INGREDIENSER

- 2-3 spsk Formula 1 Mynte og chokolade
- 250 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 5-6 friske mynteblade
- 1 tsk kakaonibs
- Pebermyntearoma efter smag

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Frisk chokoladebrise

INGREDIENSER

- 2-3 spsk Formula 1 Mynte og chokolade
- 200 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1/4 avocado
- 1 tsk usødet kakao
- 1/2 tsk spirulina, valgfrit
- 1 knivspids havsalt

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Cookie Crunch

Knas og varme krydderier

8 opskrifter | Cookie Crunch

Cookie Crunch



Cookie Shock

INGREDIENSER

- 1 spsk Formula 1 Cookie Crunch
- 1 spsk Formula 1 Chokolade
- 200 ml kold mælk
- 200 ml koldt vand
- 5 isterninger
- 1/3 banan
- Ingefær og kanel

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Småkageknas

INGREDIENSER

- 2 1/2 spsk Formula 1 Cookie Crunch
- 200 ml iskoldt vand
- 3 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Kom ingredienserne i en shaker med tætsluttende låg.
2. Ryst nænsomt sammen og servér straks.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER

Cookie Crunch



Kaffe og kage

INGREDIENSER

- 1 1/2 spsk Formula 1 Cookie Crunch
- 1 spsk Formula 1 Caffè Latte
- 1 tsk instant kaffe
- 200 ml vand
- 100 ml minimælk
- 5 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Kom ingredienserne i en shaker med tætsluttende låg.
2. Ryst nænsomt sammen.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Makron og kakao

INGREDIENSER

- 1/2-1 tsk usødet kakao
- 1/3 banan
- 2-3 makroner
- 2 spsk Formula 1 Cookie Crunch
- 1 tsk instant kaffe
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER

Cookie Crunch



Soja og kokos

INGREDIENSER

- 1/2-1 tsk kokosmel
- 2 spsk Formula 1 Cookie Crunch
- 150 ml sojadrik
- 100 ml vand
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Mørk cookie-drøm

INGREDIENSER

- 2 dl skummetmælk
- 3 generiske mørke kakaokiks uden cremefyld
- 2 spsk Formula 1 Cookie Crunch
- 4-6 isterninger

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend kort, så der stadig er små mørke kiksestykker.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER

Cookie Crunch



Hjemmebagte minder

INGREDIENSER

- 2-3 spsk Formula 1 Cookie Crunch
- 250 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1 tsk vaniljepulver
- 1/2 tsk kanel
- Kardemomme
- 1 tsk mandelflager

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Karamelkys

INGREDIENSER

- 2-3 spsk Formula 1 Cookie Crunch
- 250 ml koldt vand
- 3-4 knuste isterninger
- 1 tsk sukkerfrit karamelpulver
- 1/2 tsk saltkaramelkrymmel
- 1 tsk knuste cashewnødder

SÅDAN GØR DU

1. Hæld væsken i blenderen. Tilsæt Formula 1 og de øvrige ingredienser.
2. Blend i 30-45 sekunder, til shaken er jævn og cremet.
3. Hæld i glasset og servér straks.

MINE NOTER



Find din egen favorit

Start med en opskrift, smag til og skriv din egen kombination ned. Har du spørgsmål til valg eller brug, er du velkommen til at kontakte os.

Se de 8 aktive Formula 1-smage

herbalcenter.dk/shop/herbalife-proteinpulver-shake/

Peter Netz Lassen | HerbalCenter.dk

Selvstændigt Herbalife-medlem