BANANA CREAM-PFANNKUCHEN

Für 4 Personen | Vegetarisch

Zutaten

1 reife Banane
1 Esslöffel Apfelessig
150 ml Wasser
100 g Haferflocken
1 Messlöffel Multi-Ballaststoff-Drink
1 Esslöffel Protein-Getränkemix
2 Messlöffel Formula 1 Banana Cream
1 Esslöffel Backpulver

Zubereitung

Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in einen starken Mixer geben und zu einem dickflüssigen Teig mixen. Den Teig für etwa 5 Minuten ruhen lassen, währenddessen die Pfanne erhitzen.

Mit einem Esslöffel großzügige Kleckse in die Pfanne geben und auf einer Seite etwa 2-3 Minuten backen, bis die Unterseite schön goldbraun ist. Dann wenden und auch von der anderen Seite einige Minuten backen, bis die Pfannkuchen gut durchgebacken sind.

Das ist am leichten Widerstand beim Berühren zu erkennen.

Für nicht beschichtete Pfannen wird etwas Öl benötigt, damit der Teig nicht haften bleibt. Zum Beispiel Kokosöl

Sind alle Pfannkuchen fertig, mit einer leckeren Obstauswahl servieren, zum Beispiel mit Bananenscheiben und jeder Menge Beeren.

Nährwertangaben pro Portion*

Kcal	165
Protein	7g
Fett	3g
Kohlenhydrate	28g
davon Zucker	7g
Ballaststoffe	5g

* Die Nährwertangaben basieren auf insgesamt 4 Portionen; nur bei Zubereitung gemäß den Anweisungen auf dem Produktetikett liefert unser Produkt sämtliche auf dem Etikett beschriebenen Ernährungsvorteile.

SCHOKO-KUCHEN

8 Portionen | Vegan & Glutenfrei

Zutaten

6 Messlöffel Tri-Blend Select Coffee Caramel

130 g entsteinte Datteln (über Nacht in kaltem Wasser oder für 10 Minuten in kochendem Wasser eingeweicht)

150 g gemahlene Mandeln (Mandelmehl)

4 Esslöffel (40 g) Kakaopulver

4 Esslöffel pflanzliches Öl

¼ Teelöffel Backpulver

80 ml ungesüßter Mandeldrink
(oder ein anderer pflanzenbasierter Drink)

Nährwertangaben pro Portion*

Kcal	247
Protein	10g
Fett	16g
Kohlen-hydrate	15g
Ballast-stoffe	1,5g

Zubereitung

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Mit Hilfe einer Küchenmaschine oder einem Mixer die Datteln mit 150 ml Wasser mixen.

Die Masse in eine Schüssel geben und mit den übrigen Zutaten gut vermischen.

Alles in eine eingefettete Kuchenform geben und glatt streichen.

Für etwa 20 Minuten im Ofen backen. Der Kuchen wird erst beim Abkühlen fest. Abgedeckt im Kühlschrank bleibt der Kuchen mehrere Tage frisch.

* Nur bei Zubereitung gemäß den Anweisungen auf dem Produktetikett liefert unser Produkt sämtliche auf dem Etikett beschriebenen Ernährungsvorteile. Beachten Sie bitte, dass durch Erhitzen der Produkte von Herbalife Nutrition der auf den Etiketten angegebenen Vitaminspiegel beim Endprodukt sinken kann.

LIFTOFF MAX SPRITZ

Zutaten für 1 Portion | Vegan

Zutaten

1 H24 LiftOff Max Grapefruit Geschmack

Ein paar Eiswürfel

250 ml Wasser

1 Spieß mit roten Früchten (optional)

Zubereitung

Das Glas mit den Eiswürfeln befüllen.

Nun das Wasser über die Eiswürfel gießen, den Beutel H24 LiftOff Max hinzugeben und leicht umrühren.

Das Glas mit einem Spieß mit roten Früchten garnieren und servieren.

Nährwertangaben pro Portion*

Kcal	13
Protein	0g
Fett	0g
Kohlenhydrate	3g
Ballaststoffe	0g

* Nur bei Zubereitung gemäß den Anweisungen auf dem Produktetikett liefert unser Produkt sämtliche auf dem Etikett beschriebenen Ernährungsvorteile.

VANILLE-BLAUBEEREN PROTEIN-SHAKE

Zutaten für 1 Portion | Vegan

Zutaten

250 ml Wasser

2 Messlöffel Herbalife Nutrition Formula 1 Vanilla Crème (oder deine Lieblings-Geschmacksrichtung)

2 Messlöffel Herbalife Nutrition Protein-Getränkemix Vegan

100 g Blaubeeren

3-5 Eiswürfel

Zubereitung

Im Mixer gut durchmischen.

Nährwertangaben pro Portion*

Kcal	211
Protein	24,3g
Fett	5,2g
Kohlen-hydrate	14,8g
Ballast-stoffe	5,5g

* Die Nährwertangaben basieren auf insgesamt 4 Portionen; nur bei Zubereitung gemäß den Anweisungen auf dem Produktetikett liefert unser Produkt sämtliche auf dem Etikett beschriebenen Ernährungsvorteile.