



**HERBALIFE®**

## **Herbalife Rezept-Service „Sommer Shake-Ideen“**

Rezeptidee von Herbalife Formula 1 Erdbeer

### **Erdbeer-Südsee-Zauber**

Bildmotive dazu unter <http://www.herbalife.de/presse/rezeptservice>

#### **Zubereitung:**

Die Limette waschen. Limettenschale an der Schnittseite in einem langen Streifen mit einem Sparschäler rundherum, bis auf ca. 1 cm, abschälen. Schäler von der Schale ziehen, so dass die Schale an der Limette bleibt. Schale aufwickeln und eine Scheibe von der Limette schneiden. Übrige abgeschälte Schale entfernen und Limette auspressen. Ananas schälen, dabei den harten Strunk herausschneiden. Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Erdbeeren verlesen und waschen. Eine kleine Erdbeere zum Verzieren beiseite legen, den Rest Erdbeeren putzen und abtropfen lassen. Erdbeeren in Stücke schneiden. 1 EL Limettensaft, Ananas, Erdbeeren, Buttermilch und Herbalife Formula 1 Erdbeere mit einem Pürierstab mixen. Kokosraspel (bis auf etwas zum Bestreuen) einrühren. Shake in ein Glas füllen, mit Kokosraspeln bestreuen. Beiseitegelegte Erdbeere einschneiden. Glas mit Limettenscheibe und Erdbeere verzieren.

Zubereitungszeit ca. 10 Minuten

#### **Nährwertangaben:**

Pro Glas (350 ml Inhalt): ca. 1.090 kJ, 260 kcal

Eiweiß: 16 g, Fett: 10 g, Kohlenhydrate: 25 g

Weitere Informationen und Bezugsquellen zu Herbalife Formula 1 Shakes & Rezepten unter [www.herbalife.de](http://www.herbalife.de)

#### **Kontakt:**

Herbalife Pressebüro c/o Jeschenko MedienAgentur Berlin GmbH,  
Torstr. 6-8, 10119 Berlin, Tel.: +49 30 44 318 3-13,  
Fax: +49 30 44 318 3-20, E-Mail: [herbalife@jeschenko-berlin.de](mailto:herbalife@jeschenko-berlin.de)

#### **Zutaten für 1 Glas** **(ca. 350 ml Inhalt)**

*1/2 Limette*

*1 kleiner Spalt (ca. 75 g)  
Ananas*

*75 g Erdbeeren*

*150 ml Buttermilch*

*2 Esslöffel (26 g) Formula  
1 Erdbeer-Geschmack  
von Herbalife*

*1 EL Kokosraspeln*



**HERBALIFE®**

**Herbalife Rezept-Service „Sommer Shake-Ideen“**