

SPECIAL DIGITAL EDITION
Auszug aus dem Kochbuch

DAS



HERBALIFE
NUTRITION

KOCHBUCH

Band 1

Rezepte aus
Europa und Afrika



Kochen neu gedacht

Gehen Sie mit Herbalife Nutrition auf eine kulinarische Reise durch Europa und Afrika und erleben Sie köstliche Gaumenfreuden!

Diese spezielle digitale Ausgabe gibt Ihnen einen Vorgeschmack auf die Printausgabe, in der Sie 60 weitere Rezepte erwarten.

Dieses Kochbuch ist inspiriert von der Liebe zu unseren Produkten, gesunder Ernährung, von Lebensfreude und bunter Vielfalt.

Die Rezepte geben Ihren Mahlzeiten noch mehr Schwung und Sie erleben die Produkte von Herbalife Nutrition auf eine ganz neue Art! Bereiten Sie diese Mahlzeiten gemeinsam mit Familie und Freunden zu Hause zu.

Wir von Herbalife Nutrition sind stolz auf unser weltweites Netzwerk von Communities, die alle aktiv zusammenarbeiten, um die Ernährung ihrer Angehörigen, Freunden, Kollegen und Kunden zu verbessern.

Kreieren. Teilen. Genießen.

SHAKES & DRINKS

- 6 Kaffee, Dattel & Kardamom (V)
- 8 Nojito-Eis (V)



- 20 Italienisches Proteingemüse (V)
- 22 Schnelle Erbsensuppe mit Minze (V)



SNACKS

- 26 Knäckebrot (V+)
- 28 Brot ohne Mehl (V)



- 30 Hafer-, Kokos- & Quinoa-Schnitten (V)
- 32 Muffins mit sonnengetrockneten Tomaten & gerösteter Paprika (V)



DESSERTS

- 36 Heißkalte Apple Pie mit Mokkaeis (V)
- 38 Aprikosen-Muffins (V)
- 40 Banana Cream-Pfannkuchen (V)
- 42 Belgische Power-Waffeln (V)
- 44 Schokolade-Blaubeerpudding (V)
- 46 Cremige Obsttörtchen (V)
- 48 Schneller Käsekuchen (V)
- 50 Tropische Kokosmousse (V)

(V) Vegetarisch
(V+) Vegan

SPEISEN

- 12 Knuspriges Nuss-Müsli (V)
- 14 Falafel mit Tahini-Joghurt (V)
- 16 Herbalife Nutrition Pizza (V)
- 18 Zitronenhähnchen mit Aloe und Quinoa





SHAKES
& DRINKS








Großbritannien

Vegetarisch
Für 1 Person

KAFFEE, DATTEL & KARDAMOM

Ein sahnig-cremiger Shake, abgerundet durch Kardamom. Ein wirklich köstlicher Start in Ihren Tag. Dieser Shake ist reich an Protein, dabei fettarm und ein guter Lieferant von Ballaststoffen.

200 ml Wasser

15 g entsteinte Datteln

¼ Teelöffel Kardamomsamen aus 2 bis 3 großen, grünen Kardamomkapseln

2 Messlöffel Formula 1 Café Latte

2 Esslöffel Protein-Getränkemix

Alle Zutaten zusammenmischen und in einem hohen Glas servieren. Guten Appetit!

Eiweiß	Energie (kcal)	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
25g	247	5g	5g	25g	18g

Pro Portion

Rezept von Rachel Allen



**Formula 1 Café Latte
Protein-Getränkemix**



**LiftOff® Zitronen-
Limonegeschmack AloeMax**



Großbritannien

Vegetarisch
Für 1 Person

NOJITO-EIS

Fettfrei und kalorienarm, aber voller Aroma. Diese Erfrischung ist das perfekte Getränk für heiße Sommertage.

1 LiftOff® Tablette Zitronen-Limonegeschmack

3 Verschlusskappen AloeMax

150 g Eiswürfel

Saft von 1 kleinen Limette

3-4 Minzblätter

1 Teelöffel Honig

Die Tablette mit AloeMax im Mixer mixen. Wenn sie sich aufgelöst hat, die restlichen Zutaten zugeben und gut mixen. In ein Glas geben und genüsslich auslöffeln.

Eiweiß	Energie (kcal)	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
<1g	32	0g	<1g	6g	5g

Pro Portion

Rezept von Rachel Allen







SPEISEN





Großbritannien

Vegetarisch
Ergibt 30 Portionen

KNUSPRIGES NUSS-MÜSLI

125 g Kokosöl

150 ml Honig oder Agavendicksaft

1 Teelöffel Vanilleextrakt

500 g Haferflocken oder
eine Mischung aus Gerste-,
Weizen- und Roggenflocken

100 g Mandelblättchen

100 g gehackte Cashewnüsse

100 g Kokosflocken

100 g Kürbiskerne

100 g Sonnenblumenkerne

250 g Dörrobst, z.B. getrocknete
Datteln, Feigen oder Aprikosen,
Sultaninen, Rosinen – am
besten von allem etwas

4 Messlöffel Formula 1
Vanilla Crème

8 Messlöffel Beta Heart®

Eiweiß	Energie (kcal)	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
6g	249	2g	15g	24g	11g

Pro Portion

Rezept von Rachel Allen

Nüsse versorgen Sie mit gesunden Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen. In Kombination mit Formula 1 Vanilla Crème und Beta Heart® liefert dieses Müsli ein ausgewogenes und schmackhaftes Frühstück oder einen Snack für jede Tageszeit.

Backofen auf 170° C vorheizen.

Kokosöl, Honig oder Agavendicksaft und den Vanilleextrakt in einem kleinen Topf schmelzen lassen.

Die Haferflocken, Mandeln, Cashewnüsse, Kokosflocken sowie Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer großen Schüssel vermischen.

Das flüssige Kokosöl und den Honig (oder Agavendicksaft) hineingeben und gut verrühren.

Das Müsli auf einem großen Backblech verteilen und 25 Minuten backen bzw. bis die Nüsse und Kerne hellbraun sind.

Alle 5 Minuten im Backofen schütteln, damit es gleichmäßig braun wird.

Das Blech aus dem Ofen nehmen und das Müsli darauf kalt werden lassen. Dabei das Müsli regelmäßig mischen.

Wenn es kalt geworden ist, das Dörrobst, Formula 1 Vanilla Crème und Beta Heart® dazugeben.

Gut vermischen und in einem luftdichten Behälter bei Raumtemperatur aufbewahren. Es hält sich bis zu einem Monat.

Tipps: Sie können auch einen oder zwei Teelöffel gemahlene Zimt dazugeben.

Sorgen Sie für Abwechslung bei den Nüssen und Körnern oder nehmen Sie nur eine Sorte Trockenfrüchte statt einer Mischung.



Beta Heart®
Formula 1 Vanilla Crème





Griechenland

Vegetarisch
Für 6 Personen

FALAFEL MIT TAHINI-JOGHURT

250 g getrocknete Kichererbsen
(oder 2 Dosen Kichererbsen
à 400 g, abgetropft)

1 mittelgroße Zwiebel, grob gehackt

4 Knoblauchzehen

1 Handvoll Petersilie, ohne Stiele

1 Handvoll Korianderblätter

1 Teelöffel Salz

3 Teelöffel gemahlener Koriander

½ Teelöffel Cayennepfeffer

2 Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlen

2 Esslöffel Formula 3 PPP

2 Messlöffel Beta Heart®

1 Packung Herbalife Nutrition
Geröstete Sojabohnen, zerdrückt

3 Esslöffel Olivenöl

120 g Tahinipaste

120 g fettarmer Joghurt-Natur

1 Handvoll grüne Salatblätter,
zum Garnieren

In dieser leckeren Herbalife Nutrition Variante erhält die schlichte Falafel eine neue, lebendige Note. Die Verbindung von Formula 3 PPP und Beta Heart® mit den Sojabohnen, Tahini, Kräutern und Gewürzen schmeckt einfach köstlich – Sie werden immer wieder zu diesem Gericht greifen.

Die Kichererbsen über Nacht in reichlich kaltem Wasser einweichen.

Kichererbsen abtropfen lassen und im Mixer grob pürieren und in eine große Schüssel geben.

Im selben Mixer Zwiebel, Knoblauchzehen und Kräuter zu einer Paste mixen und zu den Kichererbsen geben. Gut vermischen.

Nun die Gewürze, Salz, Formula 3 PPP, Beta Heart® und die Sojabohnen dazugeben. Alles gut vermischen. Zu kleinen Bällchen formen und in einer Pfanne in Öl von allen Seiten goldbraun anbraten oder im Backofen bei 180° C mit Öl besprenkelt 20-25 Minuten backen, bis sie gut durch sind.

Während die Falafel kocht, die Tahinipaste mit dem Joghurt verrühren und nach Geschmack würzen.

Die heiße Falafel mit dem Tahini-Joghurt heiß servieren, nach Belieben mit dem grünen Salat garniert.

Eiweiß	Energie (kcal)	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
18g	336	3g	18g	27g	5g

Pro Portion ohne zusätzlichen Belag

Rezept von Herbalife Nutrition Mitgliedern
angeregt und von Rachel Allen verfeinert



Geröstete Sojabohnen
Formula 3 PPP
Beta Heart®







Vegetarisch
Für 2 Personen

HERBALIFE NUTRITION PIZZA

Für den Teig:

150 g backstarkes Bio-Weißmehl
sowie etwas mehr zum Bemehlen

2 Messlöffel Beta Heart®

2 Esslöffel Formula 3 PPP

1,5 Teelöffel Backpulver

¼ Teelöffel Salz

120 ml heißes Wasser

Für den Belag:

2,5 Esslöffel
Gourmet Tomatensuppe

½ Teelöffel Oregano

50 ml Wasser

75 g geriebener oder grob
gezupfter Mozzarella

Eiweiß	Energie (kcal)	Ballast- stoffe	Fett	Kohlen- hydrate	Zucker
26g	495	8g	10g	76g	5g

Pro Portion

Die Berechnung der Nährwerte erfolgt nur
anhand des Rezepts ohne anderen Belag.

Dieses Rezept wurde von Herbalife Nutrition
und von Rachel Allen kreiert

Eines der beliebtesten Gerichte wird jetzt
noch besser! Unsere Variante liefert sehr viel
Protein und enthält keine Zuckerzusätze.

Für den Teig:

Backofen auf 180° C (Umluft 160° C) vorheizen.

Alle Zutaten für den Teig gut vermischen.

Den Teig 10 Minuten lang kneten, bis er
glatt und geschmeidig ist und sich leicht
ziehen lässt. Zu einer Kugel formen. Sie
können ihn auch im Mixer oder mit dem
Knethaken der Rührmaschine verarbeiten.

Auf einer bemehlten Fläche den Pizzateig
4-5 mm dick zu einem Durchmesser
von etwa 30 cm ausrollen.

Den Teig auf ein Backblech legen.

Für den Belag:

Gourmet Tomatensuppe und Oregano mit
dem Wasser mischen, bis die Mischung
die Konsistenz von Ketchup hat.

Die Mischung mit der Rückseite eines Esslöffels
gleichmäßig dünn auf dem Teig verteilen.
An den Rändern ca. 1 cm Platz lassen.

Die Pizza gleichmäßig mit dem Mozzarella
belegen und auf dem unteren Rost im
Backofen 14-16 Minuten backen, bis die
Kruste aufgeht und goldbraun ist.

Tipp: Sie können die Pizza nach Belieben
mit Salz/Pfeffer/Zucker/Knoblauch/anderen
Gewürzen oder Kräutern würzen.



**Formula 3 PPP
Beta Heart®
Gourmet Tomatensuppe**



Teegetränk Zitrone
Formula 3 PPP
AloeMax



Spanien

Für 4 Personen

ZITRONENHÜHNCHEN MIT ALOE UND QUINOA

4 Hühnerbrüste (je etwa 100 g)

12 Verschlusskappen AloeMax

2 Knoblauchzehen

100 g Zwiebeln

Kleiner Bund Koriander, grob gehackt

4 Teelöffel Teegetränk Zitrone

Schale einer Zitrone

Salz

Pfeffer

Für die Beilage:

200 g Quinoa

2 reife mittelgroße Avocados

½ kleine Zwiebel oder

2 Frühlingszwiebeln

2 Esslöffel Formula 3 PPP

Saft einer halben Zitrone oder Limette

Frischer Koriander

1 Prise Salz

Als ausgewogene Mahlzeit unter der Woche ist dieses leckere Gericht ein wahres Feuerwerk an Aromen, belebt durch das Teegetränk Zitrone und AloeMax. Mit den Gefüllten Tomaten (S. 76) bringen Sie eine neue, frische Geschmacksdimension auf Ihren Teller.

Zubereitung des Hühnchens:

Hühnerbrüste 8 Stunden in AloeMax, Knoblauch und Zwiebeln einlegen.

Die marinierten Brüste pfeffern und in einer Pfanne auf beiden Seiten braten, bis sie schön gebräunt und gut durchgegart sind.

Die restliche Marinade und Teegetränk Zitrone dazugeben und weitere 2 Minuten köcheln lassen.

Zubereitung der Quinoa und der Guacamole:

Quinoa kochen, eine Prise Salz dazugeben, umrühren und kalt stellen.

Die Avocados, Zitronensaft und Formula 3 PPP im Mixer vermischen.

Nach Bedarf Wasser dazugeben. Dann mit der gehackten Zwiebel und dem frischen Koriander mischen.

Eiweiß	Energie (kcal)	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
44g	533	5g	24g	36g	7g

Pro Portion

Rezept von Herbalife Nutrition Mitgliedern angeregt und von Rachel Allen verfeinert







Italien

Vegetarisch
Für 6 Personen

ITALIENISCHES PROTEINGEMÜSE

Dieses schnelle, einfache Proteingemüse mit seinem vollen Geschmack ist toll zum Mittag- oder als Beilage zum Abendessen. Probieren Sie es mit dem Himmlischen Bacalhau (S. 74-75) oder mit gegrilltem Hähnchen.

100 g Pesto

**2 x 125 g-Kugeln Büffelmozzarella,
abgetropft und in Scheiben geschnitten**

1 Esslöffel Olivenöl

4 mittelgroße Zucchini, in 2 mm dicke Ringe geschnitten

3-4 Zweige Basilikum

6 Esslöffel Gourmet Tomatensuppe

Backofen auf 200° C vorheizen.

Den Boden einer Backform mit Zucchini auslegen. 1 Esslöffel Pesto darübergeben, dann eine Schicht Mozzarella-Scheiben. Mit 1 Esslöffel Gourmet Tomatensuppe-Pulver bestreuen.

Die Schichten wiederholen und mit einer Schicht Zucchini beenden. Die Zucchini mit etwas Öl beträufeln, würzen und dann mit Alufolie oder einem Deckel abdecken.

20 Minuten zugedeckt backen, dann die Abdeckung entfernen und weitere 10-15 Minuten backen bzw. bis es goldbraun wird.

Mit ein paar Basilikumblättern garnieren.

Eiweiß	Energie (kcal)	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
13g	255	2g	19g	8g	6g

Pro Portion

Rezept von Herbalife Nutrition Mitgliedern angeregt und von Rachel Allen verfeinert.



Gourmet Tomatensuppe



Großbritannien



Vegetarisch
Für 4 Personen

SCHNELLE ERBSENSUPPE MIT MINZE

Diese herzhafte, erfrischende Suppe enthält nur wenige Kalorien, Fett und Zucker. So können Sie sie jederzeit genießen.

**6 Frühlingszwiebeln, geputzt
und in Scheiben geschnitten
(50 g nach dem Putzen)**

300 g Tiefkühlerbsen

800 ml Gemüsebrühe, kochend

1 Esslöffel grob gehackte Minzblätter

1 Messlöffel Formula 1 Vanilla Crème

1 Esslöffel Formula 3 PPP

Frühlingszwiebeln und Erbsen in den Mixer geben. Die kochende Gemüsebrühe, gehackte Minze, Formula 1 Vanilla Crème und Formula 3 PPP dazugeben und gründlich mixen. Nach Geschmack würzen.

Tipp: Diese Suppe schmeckt mit Koriander und mit einer halben gehackten grünen Chilischote ebenso gut wie mit Minze.

Eiweiß	Energie (kcal)	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
9g	98	5g	1g	13g	6g

Pro Portion

Rezept von Rachel Allen



Formula 3 PPP
Formula 1 Vanilla Crème





SNACKS





Skandinavien

Vegan

Ergibt etwa 50 Stück

KNÄCKEBROT

50 g Sonnenblumenkerne

50 g Leinsamen

50 g Sesamkörner

50 g Kürbiskerne

100 g Haferflocken

100 g Roggenmehl

2 Messlöffel Formula 1
Vanilla Crème

225 ml heißes Wasser

Eiweiß	Energie (kcal)	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
1g	37	1g	2g	4g	0g

Pro Stück

Rezept von Herbalife Nutrition Mitgliedern
angeregt und von Rachel Allen verfeinert

Der Favorit unserer Testküche, denn nordisches Knäckebrot ist äußerst vielseitig. Mit dem tschechischen Gourmet-Aufstrich (S. 104) oder auch anders belegt ist dies eine Leckerei voller Ballaststoffe und Protein.

Backofen auf 180° C vorheizen.

Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel gut vermischen. Dann das Wasser dazugießen und alles mit den Händen oder einem Holzlöffel gut vermischen.

Ein Backpapier vom Blech nehmen, die Hälfte der Mischung daraufgeben und mit sauberen, nassen Händen leicht andrücken. Mit dem zweiten Backpapier abdecken und mit einem Nudelholz den Teig sehr dünn zu einem Rechteck von etwa 35 x 25 cm ausrollen.

Der Teig sollte richtig dünn sein, etwa 2 mm.

Das obere Backpapier wegnehmen und mit der zweiten Teighälfte ebenso verfahren.

Mit einem scharfen Messer den Teig in Stücke teilen, ohne ins Papier zu schneiden, und mit grobem Meersalz bestreuen (optional). Den Teig mit dem Papier auf die Backbleche legen und im vorgeheizten Backofen 25-30 Minuten backen, bis er goldbraun und knusprig ist.

Bei Umluft wird der Teig auf beiden Blechen gleichmäßig gebacken. Im herkömmlichen Backofen müssen Sie die Bleche entweder nacheinander backen oder nach der Hälfte der Backzeit austauschen. Berücksichtigen Sie auch, dass sich die Backzeit ggf. etwas verlängert.

Kann luftdicht verpackt bis zu 2 Wochen aufbewahrt werden.

Formula 1 Vanilla Crème









Bulgarien

Vegetarisch
Ergibt 1 Laib, 12 Portionen

BROT OHNE MEHL

300 g Quinoa

60 g Chiasamen

60 ml Olivenöl

250 ml Wasser

½ Teelöffel Backpulver

½ Teelöffel Salz

4 Esslöffel Formula 3 PPP

Saft von ½ Zitrone

Eiweiß	Energie (kcal)	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
6g	148	4g	8g	14g	2g

Pro Portion

Rezept von Herbalife Nutrition Mitgliedern angeregt und von Rachel Allen verfeinert

Selbstgemachtes Brot ist immer ein Genuss. Diese Variante enthält Formula 3 PPP für mehr Protein. Quinoa und Chiasamen sorgen für mehr Ballaststoffe. Wenn Sie dieses Rezept erst einmal beherrschen, wird es Sie auf Jahre begleiten.

Die Quinoa über Nacht in reichlich Wasser einweichen. Auch die Chiasamen über Nacht in 125 ml Wasser einweichen.

Backofen auf 160° C vorheizen. Eine große Kastenform mit Backpapier auslegen.

Die Quinoa sorgfältig und gründlich abtropfen lassen.

Im Mixer die Quinoa und die Chiasamen mit ihrem Wasser, 125 ml Wasser, Olivenöl, Backpulver, Formula 3 PPP, Salz und Zitronensaft 3 Minuten lang mixen.

In die ausgelegte Kastenform löffeln. Die Oberfläche glattstreichen und 1,5 Stunden backen. 30 Minuten in der Form abkühlen lassen und erst dann herausnehmen.

Schmeckt so oder getoastet mit jedem Belag köstlich.



Formula 3 PPP



Großbritannien

Vegetarisch
Ergibt 16 Stück

HAFER-, KOKOS- & QUINOA-SCHNITTEN

25 g Quinoa, rot oder weiß

25 g Leinsamen

250 g Haferflocken

50 g Kokosflocken

2 Esslöffel Protein-Getränkemix

2 Esslöffel Formula 3 PPP

175 g Kokosöl

200 g Agavendicksaft

100 g Datteln, gehackt

Diese Schnitten sind als Kraftpakete toll für die Energiezufuhr nach dem Sport – voller Nährstoffe, qualitativ hochwertigem Protein aus Quinoa und Leinsamen und mit der köstlich natürlichen Süße der Datteln.

Backofen auf 180° C vorheizen. Eine ca. 20 cm lange Backform mit Antihaft-Backpapier auslegen.

Die Quinoa in einer trockenen Pfanne auf mittlerer Hitze ein paar Minuten unter regelmäßigem Schütteln dünsten, bis sie einige Schattierungen dunkler und geröstet ist. Aus der Pfanne nehmen und zum Abkühlen beiseitestellen.

Im Mixer den Leinsamen pulvrig mahlen. Haferflocken, Quinoa, das Leinsamenpulver, Kokosflocken, Formula 3 PPP und Protein-Getränkemix zusammenmischen.

Kokosöl bei mittlerer bis starker Hitze in einem Topf zum Schmelzen bringen. Den Agavendicksaft zugeben und die gehackten Datteln untermischen. Alles in die Schüssel mit den trockenen Zutaten geben und gründlich vermischen.

Die Mischung in die vorbereitete Backform füllen und im Ofen 20-25 Minuten backen bzw. bis sie goldbraun ist. In der Form abkühlen lassen und in 16 Quadrate schneiden. Aus der Form nehmen und vollständig abkühlen lassen.

Tipp: Sie können die Schnitten luftdicht verpackt bis zu einer Woche aufbewahren. Sie lassen sich auch gut einfrieren.

Eiweiß	Energie (kcal)	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
4g	244	2g	15g	24g	11g

Pro Quadrat

Rezept von Rachel Allen



Formula 3 PPP
Protein-Getränkemix





Großbritannien

Vegetarisch
Ergibt 12 Stück

MUFFINS MIT SONNEN-GETROCKNETEN TOMATEN & GERÖSTETER PAPRIKA

75 g backstarkes Bio-Mehl

75 g Haferflocken

2 Esslöffel Protein-Getränkemix

5 Esslöffel Gourmet Tomatensuppe

2,5 Teelöffel Backpulver

1 gehäufter Esslöffel
Schnittlauch, gehackt

100 g geriebener Käse, etwa
Parmesan oder Cheddar

¼ Teelöffel gemahlener
schwarzer Pfeffer

½ Teelöffel Salz

2 große Eier

50 ml Olivenöl

200 ml Wasser

100 g gemischte sonnengetrocknete
Tomaten und geröstete
Paprika, gehackt

Wir alle lieben die Kombination von Tomaten und roter Paprika – vor allem in einem köstlichen Muffin! Gourmet Tomatensuppe verleiht dem Gericht das tolle Grundaroma und Protein-Getränkemix eignet sich bestens zur Steigerung Ihrer täglichen Proteinzufuhr. Backofen auf 180° C vorheizen.

Muffin-Förmchen in ein Muffin-Blech mit 12 Förmchen setzen.

Mehl, Haferflocken, Protein-Getränkemix, Gourmet Tomatensuppe, Backpulver, den gehackten Schnittlauch, den geriebenen Käse, Pfeffer und Salz in einer Schüssel vermischen.

In einer zweiten Schüssel die beiden Eier verquirlen. Olivenöl und Wasser einrühren und anschließend die gehackten Tomaten und Paprika dazugeben.

In die Mitte der trockenen Zutaten eine Vertiefung drücken. Die flüssigen Zutaten dort hineingeben. Vorsichtig vollständig verrühren, bis sich ein fester Teig bildet.

Mit einem Esslöffel den Teig in die 12 Förmchen geben. Auf dem mittleren Rost im vorgeheizten Backofen 23-25 Minuten backen, bis der Teig aufgegangen, goldbraun und gut durch ist. Herausnehmen und vor dem Servieren etwas abkühlen lassen.

Tipp: Statt Schnittlauch können Sie auch 2 Teelöffel gehackten Thymian oder Rosmarin dazugeben.

Eiweiß	Energie (kcal)	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
9g	171	2g	9g	13g	2g

Pro Muffin

Rezept von Rachel Allen



Protein-Getränkemix
Gourmet Tomatensuppe





DESSERTS









Rumänien

Vegetarisch
für 8 Personen

HEISSKALTE APPLE PIE MIT MOKKAEIS

Für die Apple Pie:

4 Messlöffel Formula 1 Vanilla Crème

1 Messlöffel Multi-Ballaststoff-Drink

1 mittelgroßer grüner Apfel, in dünne Scheiben geschnitten

2 Eier

100 g fettarmer Weichkäse (4 % Fett)

30 g Kefir oder Buttermilch, fettarm

1 Teelöffel gemahlener Zimt

1 Teelöffel brauner Zucker

Für die Eiscreme:

240 ml Mandeldrink

4 Messlöffel High Protein Iced Coffee (HPIC)

4 Messlöffel Formula 1 Café Latte

2 Esslöffel Mandelaufstrich

Eiweiß	Energie (kcal)	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
13g	147	4g	6g	10g	8g

Pro Portion

Rezept von Herbalife Nutrition Mitgliedern angeregt und von Rachel Allen verfeinert

Dieser kalorienkontrollierte Leckerbissen enthält alle Vorteile von High Protein Iced Coffee und Multi-Ballaststoff-Drink. Die Eiscreme gibt der Apple Pie ihre sahnig-cremige Konsistenz und die Vorteile von Formula 1. Köstlich und sehr nahrhaft!

Zubereitung der Apple Pie:

In einer Rührschüssel die Eier verquirlen. Alle restlichen Zutaten (bis auf den Apfel) dazugeben und gut vermischen.

Die Mischung in eine mit Backpapier ausgelegte 15 cm-Springform geben und mit den Apfelscheiben belegen.

Zimt und Zucker mischen und über die Apfelscheiben streuen.

20-25 Minuten bei 180° C backen, bis die Apple Pie schön gebräunt ist.

Zubereitung der Eiscreme:

Alle Zutaten für die Eiscreme vermischen und für 2-3 Stunden ins Gefrierfach stellen.

Zum Servieren auf die Apple Pie geben.



Formula 1 Vanilla Crème
Multi-Ballaststoff-Drink
High Protein Iced Coffee
Formula 1 Café Latte



APRIKOSEN-MUFFINS

Früchte-Muffins sind immer ein Hit – und auch dieses Rezept aus Rumänien mit Aprikosen gehört unbedingt dazu. Variieren Sie es mit verschiedenen Formula 1-Geschmacksrichtungen oder Dörrobstsorten. Nicht nur ist das Rezept sehr vielseitig, es erhöht auch Ihre Proteinzufuhr.

**3 Messlöffel Formula 1 (in jeder Geschmacksrichtung!)
Wir verwenden Vanilla Crème**

1 Esslöffel Protein-Getränkemix

1 Messlöffel Multi-Ballaststoff-Drink

½ Teelöffel Backpulver

1 Ei

50 ml fettarme Milch

100 g fettarmer Frischkäse

100 g getrocknete Aprikosen, gehackt

50 g gehackte Mandeln (alternativ Ihre Lieblingsnüsse oder eine Nussmischung)

Backofen auf 180° C vorheizen.

Ein Muffin-Blech mit 6 Muffin-Förmchen mit Backpapier auslegen.

Das Ei in einer Rührschüssel aufschlagen, dann Frischkäse und Milch dazugeben und alles gut verrühren.

Die gehackten Aprikosen und fast alle Mandeln (einige für die Dekoration übrig lassen) dazugeben. Danach Formula 1, Protein-Getränkemix, Multi-Ballaststoff-Drink und Backpulver hineinsieben und alles gut vermischen.

Die Mischung gleichmäßig auf die 6 Muffin-Förmchen verteilen und im Backofen 20-25 Minuten goldbraun backen.

Eiweiß	Energie (kcal)	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
10g	154	2g	7g	12g	11g

Pro Portion

Rezept von Herbalife Nutrition Mitgliedern angeregt und von Rachel Allen verfeinert



Formula 1 Vanilla Crème
Protein-Getränkemix
Multi-Ballaststoff-Drink



Großbritannien

Vegetarisch
Für 4 Personen

BANANA CREAM- PFANNKUCHEN

- 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

Diese Pfannkuchen sind ein exzellenter Lieferant von Ballaststoffen, Mineralstoffen und Protein und damit ein toller Start in Ihren Tag. Probieren Sie die verschiedenen Geschmacksrichtungen von Formula 1 aus und nehmen Sie zur Abwechslung immer mal wieder andere Früchte.

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, während Sie 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 erkennen Sie am leichten Widerstand beim Berühren.

Für nicht beschichtete Pfannen brauchen Sie etwas Öl, zum Beispiel Kokosöl, damit der Teig nicht haften bleibt.

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

Tipp: Wird die Pfanne zu heiß, werden die Pfannkuchen braun, bevor sie ganz durch sind. Passen Sie also auf und lassen Sie die Pfanne nicht zu heiß werden.

Bei Verwendung eines starken Mixers für diesen Pfannkuchenteig werden die Haferflocken schön fein gemahlen. Haben Sie ein schwächeres Mixergerät, sollten Sie die Haferflocken erst getrennt vormixen, bis sie fast so fein wie Mehl sind.

Eiweiß	Energie (kcal)	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
7g	165	5g	3g	28g	7g

Pro Portion

Rezept von Rachel Allen



Multi-Ballaststoff-Drink
Protein-Getränkemix
Formula 1 Banana Cream





H24 Rebuild Strength
Schokoladengeschmack



Belgien

Vegetarisch
Ergibt 3 Stück

BELGISCHE POWER-WAFFELN

Kein Wochenend-Frühstück kann schöner sein. Diese superschnell und einfach zubereiteten Waffeln enthalten dank H24 Rebuild Strength jede Menge Protein mit Schokoladengeschmack. Genießen Sie sie üppig belegt mit Ihrem Lieblingsbelag.

10 Messlöffel H24 Rebuild Strength
Schokoladengeschmack

2 Eier

25 ml fettarme Milch

50 g Mehl

½ Teelöffel Backpulver

2 Teelöffel Pflanzenöl

Mit dem Schneebesen die Eier, Milch, H24 Rebuild Strength, das Mehl, Pflanzenöl und Backpulver in einer Rührschüssel vermischen.

So lange schlagen, bis der Teig glatt und geschmeidig ist.

Teig portionsweise ins Waffeleisen geben.

2 bis 3 Minuten backen lassen, bis die Waffel ausgebacken ist.

Eiweiß	Energie (kcal)	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
24g	270	1g	8g	26g	12g

Pro Waffel

Rezept von Herbalife Nutrition Mitgliedern angeregt und von Rachel Allen verfeinert







Rumänien

Für 6 Personen

SCHOKOLADE- BLAUBEERPUDDING

10 Messlöffel Formula 1
Smooth Chocolate

2 Esslöffel Protein-Getränkemix

5 Messlöffel H24 Rebuild Strength
Schokoladengeschmack

400 ml Kefir

2 Eier, verquirlt

50 ml Wasser

¾ Teelöffel Backpulver

3 Verschlusskappen Aloe Vera
Getränkekonzentrat Mango

100 g Blaubeeren

Eiweiß	Energie (kcal)	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
12g	115	<1g	4g	9g	6g

Pro Portion

Rezept von Herbalife Nutrition Mitgliedern
angeregt und von Rachel Allen verfeinert

Schokolade und Blaubeeren sind eine göttliche Mischung, und mit nicht nur einem oder zwei, sondern gleich drei Herbalife Nutrition Produkten bekommen Sie darüber hinaus noch viele zusätzliche Nährstoffe. Backofen auf 180° C vorheizen. Eine große Puddingform einfetten.

In einer großen Schüssel Formula 1, Protein-Getränkemix, Rebuild Strength und Backpulver vermischen.

In einem großen Krug Kefir, Eier, Wasser und Aloe Mango verquirlen. Zu den trockenen Zutaten geben und zu einem glatten Teig verrühren.

In die Puddingform geben.

Blaubeeren locker darauf verteilen und etwa 1 Stunde backen, bis er in der Mitte gut ist.

Warm serviert, ist er einfach köstlich.



Aloe Vera Getränkekonzentrat Mango
Protein-Getränkemix
Formula 1 Smooth Chocolate
H24 Rebuild Strength



Formula 1 Vanilla Crème
Formula 3 PPP
Protein-Getränkemix



Vegetarisch
Ergibt 6 Stück

CREMIGE OBSTTÖRTCHEN

Für die Böden:

150 g Hafermehl

1 Esslöffel Honig

2 Esslöffel Kokosöl

2 Esslöffel Protein-Getränkemix

2 Esslöffel Formula 3 PPP

2 Esslöffel warmes Wasser

Für den Belag:

**3 Messlöffel Formula 1
 Vanilla Crème**

3 Esslöffel Protein-Getränkemix

200 ml Mandeldrink, ungesüßt

12 Brombeeren

6 kleine Erdbeeren

**12 Scheiben Dosenpfirsich
 (die Farben von diesem Obst
 ergeben die belgische Flagge)**

Die Zutaten dieser Törtchen verbinden sich auf das Feinste zu einem üppigen und dennoch nährstoffreichen Fruchtgenuss. Sie schaffen Abwechslung, wenn Sie andere Früchte der Saison auswählen.

Für die Böden Hafermehl, Honig, Kokosöl, Protein-Getränkemix, Formula 3 PPP und Wasser in einer Schüssel vermischen.

Alles zu einem festen Teig verarbeiten und Boden und Ränder von sechs Tortelettförmchen damit auslegen. Bei Bedarf Backpapier verwenden, damit Sie die Tortenböden einfacher stürzen können.

Mit der Rückseite eines Löffels oder den Fingern die Tortenböden andrücken.

Die Tortenböden im Backofen bei 180° C etwa 30 Minuten backen.

In der Zwischenzeit Mandeldrink, Protein-Getränkemix und Formula 1 Vanilla Crème im Mixer zu einem dickflüssigen Pudding mixen.

Einige Erdbeeren und (ein paar) Pfirsichscheiben halbieren.

Wenn die Böden fertig sind, aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen (20 Min.).

Mit der Puddingmischung füllen und dann die Torteletts mit den Früchten belegen.

Eiweiß	Energie (kcal)	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
13g	247	4g	9g	29g	9g

Pro Tart

Rezept von Herbalife Nutrition Mitgliedern angeregt und von Rachel Allen verfeinert







Südafrika

Vegetarisch
Für 4 Personen

SCHNELLER KÄSEKUCHEN

Für die Füllung:

225 g fettarmer Hüttenkäse

200 g fettarmer Frischkäse

Saft und fein geriebene Schale
von zwei mittelgroßen Zitronen

200 g fettarmer Joghurt

3 Messlöffel Formula 1 Vanilla
Crème oder Erdbeeren Traum

3 Esslöffel Protein-Getränkemix

Für den Boden:

150 g Haferflocken

2 Messlöffel Multi-Ballaststoff-Drink

1 Prise Salz

50 g (4 Esslöffel) Kokosöl

1 Esslöffel Honig

Eiweiß	Energie (kcal)	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
9g	156	2g	7g	15g	5g

Pro Portion

Rezept von Herbalife Nutrition Mitgliedern
angeregt und von Rachel Allen verfeinert

Dieses Rezept funktioniert auch für 12 Mini-Käsekuchen – und die sind garantiert im Handumdrehen weg! Diese proteinreiche Köstlichkeit ist perfekt zum Nachmittagstee.

Boden und Rand einer 20 cm-Springform mit geschmolzenem Kokosöl einfetten. Am besten drehen Sie den Boden der Springform um. So kommt Ihnen der Bördelrand nicht in die Quere, wenn Sie den Kuchen zum Servieren aus der Form nehmen.

Haferflocken im Mixer sehr fein mixen. In eine Rührschüssel geben und mit Multi-Ballaststoff-Drink und Salz vermischen. In einer Schüssel das Kokosöl mit Honig verrühren, dann über die Haferflocken geben und alles zu einem Teig verrühren.

Den Teig in die vorbereitete Springform geben und gleichmäßig andrücken. Dazu kann ein gerades Wasserglas genutzt werden. Springform in den Kühlschrank stellen.

Jetzt kommt die Füllung: Hütten- und Frischkäse mit der Schale und dem Saft der Zitrone in den Mixer geben und sehr glatt mixen. In eine Schüssel geben und den Joghurt, Protein-Getränkemix und Formula 1 dazugeben und alles gut vermischen.

Die Füllung in die Springform gießen und glattstreichen. Für mindestens 2 Stunden wieder in den Kühlschrank stellen.

Zum Servieren mit einem kleinen scharfen Messer zwischen Springform- und Teigrand entlangfahren und die Springform öffnen. Mit einem Streichmesser den Kuchen auf eine Kuchenplatte schieben. Mit vielen köstlichen Beeren garnieren und in Stücke geschnitten servieren.

Tipp: Auch die 12 Mini-Käsekuchen klappen gut. Dazu die Förmchen vom Cupcake-Blech mit geschmolzenem Kokosöl auspinseln. Den Teig dann gleichmäßig auf die 12 Förmchen aufteilen. Andrücken, im Kühlschrank kühlen, die Füllung dazugeben und wieder kaltstellen.



Formula 1 Vanilla Crème oder
Erdbeeren Traum
Protein-Getränkemix
Multi-Ballaststoff-Drink



Formula 3 PPP
Formula 1 Banana Cream
AloeMax oder Aloe Vera
Getränkkonzentrat Mango



Großbritannien

Vegetarisch
Für 4 Personen

TROPISCHE KOKOSMOUSSE

Dieses fettarme, proteinreiche tropische Dessert ist die optimale Verschönerung Ihres Alltags. So oder mit etwas Obst der Saison als Beilage servieren.

1 reife Mango

3 Verschlusskappen AloeMax oder Aloe Vera Getränkekonzentrat Mango

½ Dose (200 ml) fettreduzierte Kokosmilch

4 Esslöffel Formula 3 PPP

2 Messlöffel Formula 1 Banana Cream

Fein geriebene Schale und Saft von 1 Limette

Die Mango schälen und das Fleisch vom Kern entfernen.

Das Fruchtfleisch in den Mixer geben. Aloe Max/Aloe Vera Getränkekonzentrat Mango, Kokosmilch, Formula 3 PPP, Formula 1 Banana Cream, die fein geriebene Schale und den Saft der Limette dazugeben.

Gut mixen, bis die Flüssigkeit glatt und sämig ist. Zum Servieren das Glas oder den Becher mit etwas Limettenschale garnieren.

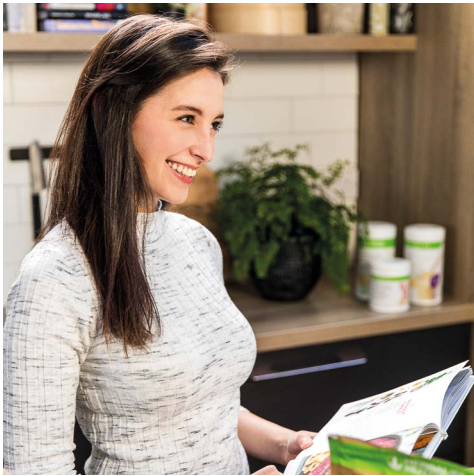
Tipp: Für ein köstliches Eis können Sie das Ganze in die Eismaschine geben.

Eiweiß	Energie (kcal)	Ballaststoffe	Fett	Kohlenhydrate	Zucker
8g	122	1g	5g	12g	11g

Pro Portion

Rezept von Rachel Allen





MEAL PLAN
MONDAY: CHICKEN
TUESDAY: PASTA A LEMONO
WEDNESDAY: BROWN BUTTER PASTA
THURSDAY: Z
FRIDAY: BROWN BUTTER PASTA
SATURDAY: KATSU CURRY
SALMON



GE1 107KGE

©2020 Herbalife International of America, Inc.

Alle Rechte vorbehalten. Gedruckt in Europa. 2020 Herbalife International Deutschland GmbH

