

# Shakes



von  
**Kristina Unrein**  
Apothekerin

Der Frühling steht vor der Tür. So langsam blüht die Natur auf und man hat richtig Lust auf was leichtes, frisches, buntes. Man möchte nicht nur die warmen Jacken ablegen, sondern auch etwas von dem Winterspeck. Geht es Ihnen auch so?

Dann habe ich ein paar leckere und leichte Rezepte zum Ausprobieren. Sie können diese nach Lust und Laune verändern - so wie es Ihnen schmeckt.

## Mango-Shake

- 100 g Mango
- 200 ml Buttermilch
- 3 Messlöffel Multan Wellnesskost oder figur-former

Alle Zutaten in einem leistungsstarken Mixer pürieren und fertig ist ein frischer und exotischer Drink. Sie können auch 100ml Kokosmilch und 100ml fettarme Milch nehmen. So zaubert man sich einen Hauch Karibik ins kühle Deutschland.

## Beauty and Berry:

- 100 g Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren oder Brombeeren)
- 200 ml Buttermilch
- 3 Messlöffel Multan Wellnesskost oder figur-former

Alle Zutaten in einem leistungsstarken Mixer pürieren und genießen.

Beeren sind nicht nur wahre Powerpakete für das Immunsystem, sondern auch echte Anti-Aging-Wunder. Vor allem die Heidelbeeren fangen freie Radikale ab und verjüngen somit Haut und Körper von Innen!

## Schoko-Banane-Shake

- 1 Banane (ca. 100 g)
- 1 Teelöffel Kakaopulver ungesüßt
- 200 ml fettarme Milch

Alle Zutaten pürieren und schlemmen. Schokolade-Fans werden diesen Shake lieben.

**Tipps:** Mit ein paar Tropfen Stevia süßen Sie die Shakes ganz natürlich und ohne Kalorien - ganz nach eigenem Geschmack.

Sie können Buttermilch gerne auch gegen fettarme Milch oder Sojamilch, Mandelmilch und Hafermilch austauschen. Auch ein Kaffee-Shake schmeckt lecker und bringt vor allem morgens Schwung in den Tag. Gerne können Sie die Wellnesskost auch in Gemüse- oder Tomatensäften einrühren. Der eigenen Kreativität sind da keine Grenzen gesetzt.



*Sollten Sie noch ein paar Rezepte brauchen oder Fragen zum eigenen Abnehmziel haben, so sprechen Sie uns gerne an.*