



Banane-Dattel Shake

HERBALIFE
24
KOMPROMISSLOSE SPORTERNÄHRUNG
FÜR DEN 24-STUNDEN SPORTLER

Banane-Dattel Shake

Zubereitungszeit: 10 Minuten / 1 Portion

Zutaten:

- 2 Messlöffel F1 Sport
- 1 getrocknete Dattel
- 1 Banane
- 175 ml ungesüßter Sojadrink

Nährwertangaben* pro Portion:

Energie (kcal)	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
282	15 g	44 g	4,9 g	5,6 g

Zubereitung:

1. In einem Mixer die Dattel in kleine Stücke schneiden, dann die Banane hinzugeben und 1 Minute lang glatt rühren.
2. 2 EL Sojadrink und F1 Sport in den Mixer geben und 30 bis 60 Sekunden lang mischen, bis alles vollständig verrührt ist. Die Hälfte des restlichen Sojadrinks hinzugeben und glatt rühren. Dann den restlichen Sojadrink hinzugeben und nochmals alles gut mischen.
3. In ein Glas gießen und genießen.

* Pro Portion. Nur wenn unser Produkt entsprechend den Anweisungen auf dem Produktetikett zubereitet wird, liefert es sämtliche auf dem Etikett beschriebenen Ernährungsvorteile. Bitte denken Sie daran, dass bei der Verwendung eines Herbalife Nutrition Produkts in einer erhitzten Rezeptur einige Vitamingehalte im Endprodukt im Vergleich zu den auf dem Etikett angegebenen Werten abnehmen können.