

Les recettes délicieuses!

S'il existe un ingrédient magique pour réussir, on dirait que c'est le changement. Pour cela nous avons réuni des recettes pour préparer des F1 shakes savoureux. Tous faciles à faire mais délectable.

Le team de Herba7bon vous souhaite un bonne à petit

F1 Shake parfum Vanille

Shake Vanille

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût vanille
- ✓ 250 ml lait de soja goût vanille
- ✓ Quelques glaçons
- ✓ Bien mélanger avec un mixeur plongeant,

Shake Banane:

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût vanille
- ✓ 250 ml lait de soja ou 250 ml de yaourt goût banane
- ✓ ½ banane
- ✓ ½ cuillère à café de cannelle (optionnel)
- ✓ Bien mélanger avec un mixeur plongeant,

Shake Miel:

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût vanille
- 250 ml lait de soja
- ✓ 2 cuillères à café de miel
- ✓ ½ mangue
- ✓ Bien mélanger avec un mixeur plongeant,

Shake Kiwi:

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût vanille
- ✓ 250 ml yaourt goût kiwi (ou un autre goût de yaourt)
- 1 kiwi
- ✓ Bien mélanger avec un mixeur plongeant



Shake Yaourt:

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût vanille
- 250 ml yaourt maigre

Shake yaourt - muesli:

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût vanille
- 250 ml yaourt maigre
- ✓ 2 cuillères muesli naturel
- ✓ Quelques pièces de fruit frais (optionnel)



Shake yaourt Cornflakes:

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût vanille
- 250 ml yaourt maigre
- ✓ -3 cuillères de cornflakes

Shake Spéculoos:

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût vanille
- 250 ml lait de soja nature
- ✓ 2 biscuits de spéculoos
- ✓ Bien mélanger avec un mixeur plongeant

Shake Café:

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût vanille
- 250 ml lait de soja (nature)
- ✓ 2 petites cuillères essence de café
- Un peu de poudre de cacao
- ✓ Bien mélanger avec un mixeur plongeant

Mokka shake:

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût vanille
- 250 ml lait de soja
- ✓ 1 petite cuillère essence de café
- ✓ ½ banane
- ✓ 4-5 glaçons
- ✓ Bien mélanger avec un mixeur plongeant



Shake Sensation Vanille:

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût vanille
- 250 ml lait de soja
- ✓ 1 petite cuillère de miel
- ✓ ½ petite cuillère d'essence de vanille
- ✓ Un peu de muscade râpée
- ✓ 4 glaçons
- ✓ Bien mélanger avec un mixeur plongeant

Shake Pina Colada

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût vanille
- 200 ml de lait maigre
- ✓ ½ gobelet cubes d'ananas
- ✓ ½ banane
- ✓ Bien mélanger avec un mixeur plongeant
- ✓ Quelques glaçons



F1 Shake parfum Chocolat

Shake Choco-Choco

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût chocolat
- ✓ 250 ml lait de soja goût chocolat
- ✓ Quelques glaçons (optionnel).

Shake Bounty Island

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût chocolat
- 250ml de lait maigre
- ✓ 50ml jus d'ananas
- ✓ 1 petite cuillère noix de coco râpée
- ✓ 4 ou 5 glaçons
- ✓ Bien mélanger avec un mixeur plongeant



Shake Mi-Hiver

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût chocolat
- 250ml lait maigre chaud
- ✓ 1 petite cuillère poudre de cappuccino
- Ne pas secouer mais remuer.

Shake Amande

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût chocolat
- 250 ml lait maigre
- ✓ ½ banane
- ✓ Quelques gouttes d'essence d'amande
- ✓ Bien mélanger avec un mixeur plongeant

F1 Shake Parfum Cappuccino

Shake Cappuccino

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût Cappuccino
- ✓ 250 ml lait de soja (goût Machiatto)
- ✓ 3 ou 4 glaçons (optionnel) Peut se boire chaud aussi éventuellement.

Shake Cappuccino Vanille

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût Cappuccino
- 200 ml lait maigre
- ✓ 100 ml yaourt goût vanille
- ✓ 3 ou 4 glaçons_

Shake Cappuccino Choco

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût Cappuccino
- ✓ 250 ml lait de soja goût chocolat
- ✓ 1 petite cuillère de cacao ou essence de café
- ✓ 3 ou 4 glaçons (optionnel).

Shake Cappuccino Banana

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût Cappuccino
- 250 ml lait maigre
- ✓ ½ banane
- ✓ 3 ou 4 glaçons
- ✓ Bien mélanger avec un mixeur plongeant



Petit Déjeuner Cappuccino

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût Cappuccino
- 150 gr yaourt biologique
- ✓ 2 cuillères de flocons d'avoine
- 100 ml lait maigre
- ✓ 30 gr de muesli non-sucré

F1 Shake Parfum Fruit Tropical

Shake Mango Heaven

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût Fruit Tropical
- 250 ml lait de soja (vanille ou banane)
- ✓ Quelques cubes de mangue (congelé)
- ✓ 2 ou 3 glaçons (optionnel)
- ✓ Bien mélanger avec un mixeur plongeant

Shake Surprise Tropical

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût Fruit Tropical
- 250 ml jus de fruit tropical
- 3 ou 4 morceaux de banane
- ✓ 2 glaçons
- ✓ Bien mélanger avec un mixeur plongeant

Shake Hawaï

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût Fruit Tropical
- ✓ 125 ml jus d'ananas
- ✓ 125 ml yaourt goût ananas
- ✓ 2 glaçons

Shake Bermudes

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût Fruit Tropical
- 250 ml jus de mangue
- ✓ 2 ou 3 glaçons
- ✓ Bien mélanger avec un mixeur plongeant



Shake Maui

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût Fruit Tropical
- ✓ 125 ml yaourt d'ananas
- ✓ 125 ml jus d'ananas
- ☐ Jus de goyave
- ☐ 3 ou 4 morceaux de banane

Shake Sunrise

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût Fruit Tropical
- ☐ 250 ml yaourt maigre
- ✓ Une petite poignée de muesli
- ☐ 3 ou 4 morceaux de banane

Shake Kiwi Lovers

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût Fruit Tropical
- ☐ 1 kiwi
- ☐ 3 ou 4 morceaux de banane
- ✓ Quelques glaçons
- ✓ Bien mélanger avec un mixeur plongeant

Shake Tropical Sunrise

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût Fruit Tropical
- ✓ 125 ml jus d'orange
- ☐ 125 ml yaourt maigre
- ☐ 3 ou 4 morceaux de banane

Shake Pamplemousse

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût Fruit Tropical
- ☐ 250 ml jus de pamplemousse

Shake Sunset

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût Fruit Tropical
- ✓ 125 ml jus d'ananas
- ☐ 125 ml lait de cocos
- ✓ Quelques glaçons



F1 Shake parfum Fraises

Shake Framboises

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût Fraise
- ✓ Une petite poignée de framboises frais ou congelé
- ✓ Quelques glaçons (optionnel)
- ✓ Bien mélanger avec un mixeur plongeant

Shake Tropical Fraise

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût Fraise
- 250 ml jus de fruit tropical
- ✓ Quelques glaçons (optionnel)
- ✓ Bien mélanger avec un mixeur plongeant

Shake Passion

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût Fraise
- 250 ml jus de fruit tropical ou jus fruit de la passion
- ✓ ½ banane
- ✓ Quelques glaçons (optionnel)
- ✓ Bien mélanger avec un mixeur plongeant

Shake Muesli yaourt

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût Fraise
- 250 ml de yaourt
- ✓ 2 cuillères de muesli nature

Shake Fraise/Banane

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût Fraise
- 250 ml de yaourt maigre nature
- ✓ ½ banane

Shake Fraise Sensation

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût Fraise
- 250 ml de lait (de soja) maigre
- ✓ 5 à 6 fraises fraîches
- 1 abricot frais
- ✓ Quelques glaçons
- ✓ Bien mélanger avec un mixeur plongeant



F1 Shake Parfum Cookies & Cream

Shake Cookies & Cream

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût Cookies & Cream
- 250 ml de lait (de soja) maigre
- ✓ ¼ biscuit aux pépites de chocolat
- ✓ Bien mélanger avec un mixeur plongeant



Shake Spéculoos Cookies & Cream

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût Cookies & Cream
- 250 ml de lait (de soja) maigre
- ✓ ½ petite cuillère de cannelle
- ✓ 1 petite cuillère de Spéculoos à tartiner (crunchy)
- ✓ Bien mélanger avec un mixeur plongeant

Shake Choco Cookies & Cream

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût Cookies & Cream
- ✓ 250 ml de lait de soja goût chocolat
- ✓ Quelques glaçons

Shake F1 parfum Caramel-Pomme-Cannelle

Shake tarte tatin

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût Caramel-Pomme-Cannelle
- 250 ml lait de soja parfum vanille
- ✓ ½ pomme en petites cubes
- ✓ Bien mélanger avec un mixeur plongeant

Shake yaourt pomme

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût Caramel-Pomme-Cannelle
- 250 ml de yaourt maigre
- ✓ ½ pomme en petites cubes
- ✓ Bien mélanger avec un mixeur plongeant



Shake yaourt - raisins

- ✓ 3 cuillères F1 shake goût Caramel-Pomme-Cannelle
- 250 ml de yaourt maigre
- ✓ 1 cuillère de raisins

Boisson Instantanée à base de Thé

Boire de l'eau fait partie d'une nutrition optimisée. Vous devriez en consommer deux litres par jour. Pour faciliter cela nous avons les boissons Instantanée à base de Thé Vous avez la possibilité de les boire chaud comme du thé normale ou froid comme un Ice-Tea. Ci-dessous vous trouvez quelques exemples d'un thé délicieux froid. Parfait pour se régaler pendant une nuit d'été, comme rafraîchissement ou comme boisson original sur une fête

Savourer!

Le Herba7bon-team

Boisson Instantanée parfum Original:

- ✓ 1 petite cuillère par 250 ml d'eau
- ✓ ½ citron en tranches
- ✓ Quelques feuilles de menthe fraîche
- ✓ 2 ou 3 glaçons

Boisson Instantanée parfum Citron:

- ✓ 1 petite cuillère par 250 ml d'eau
- ✓ ½ lime en tranches
- ✓ 1 petite cuillère de Canderel/Stévia (facultatif)
- ✓ 2 ou 3 glaçons

Boisson Instantanée parfum Pêche:

- ✓ 1 petite cuillère par 250 ml d'eau
- ✓ ½ pêche en tranches
- ✓ Quelques feuilles de menthe fraîche
- ✓ 2 ou 3 glaçons

Boisson Instantanée parfum Framboise:

- ✓ 1 petite cuillère par 250 ml d'eau
- ✓ Des Framboises (frais ou congelé)
- ✓ Quelques feuilles de menthe fraîche
- ✓ 2 ou 3 glaçons

