




10WBC

Power-Eiskaffee	1
Vanille-Erdnuss-Shake	2
Gurken-Shake	3
Schneller Karotten-Shake	4
Shake-Kekse	5
Shake-Waffeln	6



Obst-Milch-Baustein |  NEXT

Erdbeer-Shake	7
Kakao-Shake	8
Frucht-Shake	9
Bananen-Shake	10
Beeren-Traum	11
Pan-Shakes	12



BodyChange® Shake-Rezepte  
*Shake dich schlank!*

# Die Rezeptkategorien



## 10WBC

---

Diese Rezepte richten sich konsequent nach unseren Abnehm-Empfehlungen.



## Obst-Milch-Baustein

---

Diese Rezepte kannst du nach dem Sport genießen.



## NEXT

---

Sobald du dein Wunschgewicht erreicht hast, sind diese Rezepte vor allem zum Frühstück für die langfristige Ernährungsumstellung gedacht.

In allen Rezepten gelten die Mengenangaben für zwei Portionen.

## VIEL SPASS!

# Power-Eiskaffee

1. Kaffee zubereiten, auskühlen lassen oder direkt mit Eiswürfeln erkalten lassen.
2. Kaffee in einen Shaker gießen, 4 Esslöffel Shake-Pulver und Zimt dazu geben und gut schütteln.
3. In ein Glas umfüllen und mit Eiswürfeln genießen.

## DIE ZUTATEN

4 EL Shake-Pulver

300 ml Kaffee

Eiswürfel

etwas Zimt

### Tipp:

Ideal für ein schnelles Sommer-Frühstück oder eine leckere Erfrischung zwischendurch!



# Vanille-Erdnuss-Shake

1. Mandelmilch und Wasser in den Mixer geben.
2. 4 Esslöffel Shake-Pulver und 1 Esslöffel ungesüßte Erdnuss-Butter dazugeben und kräftig mixen.

## DIE ZUTATEN

4 EL	Shake-Pulver
100 ml	ungesüßte Mandel- milch
100 ml	Wasser
1 EL	ungesüßte Erdnuss- Butter



# Gurken-Shake

1. Die Gurke waschen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, in den Mixer geben und so langemixen, bis möglichst keine Stücke mehr vorhanden sind.
2. Das Stück Ingwer auf einer Reibe zu einem Brei verarbeiten und mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben und kräftig mixen.

## DIE ZUTATEN

4 EL	Shake-Pulver
200 g	Salatgurke
100 ml	Wasser
1 kl. Stk.	Ingwer
½ TL	Salz
1 Prise	Pfeffer
½ TL	Dill
	Zitronensaft nach Geschmack



# Schneller Karotten-Shake

4 Esslöffel Shake-Pulver, den Karottensaft und Zitronensaft je nach Geschmack in einen Shaker-Becher füllen und gut schütteln.

## DIE ZUTATEN

4 EL Shake-Pulver

200 ml ungesüßter  
Karottensaft (ohne  
Honig, Zucker und  
Süßungsmittel)

*Zitronensaft nach Geschmack*

### Tipp:

Geht super schnell und ist ideal für unterwegs!



# Shake-Kekse

1. Eier trennen. Eiweiß steif schlagen und das Shake-Pulver unterheben.
2. Portionsweise auf das Backpapier geben.
3. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 170° ca. 20 Minuten backen.

## DIE ZUTATEN

4	Eier (bzw. 4 Eiweiß)
4 EL	Shake-Pulver



# Shake-Waffeln

1. Alle Zutaten bis auf die Deko gut miteinander verrühren.
2. Anschließend die Teigmenge im Waffeleisen backen. Ergibt 2 konforme Eiweiß-Waffeln.
3. Zum Schluss jede Waffel mit einer Scheibe Zitrone und etwas Vanille aus der Mühle servieren.

## DIE ZUTATEN

### Teig:

4 EL	Shake-Pulver
2	Eier
2 EL	stilles Wasser
50 ml	Kokosmilch
1/2 TL	Zimt
	Etwas Zitronensaft

### Deko:

2	Zitronen-Scheiben
	etwas Vanille aus der Mühle





# Erdbeer-Shake

1. Erdbeeren waschen und in den Mixer geben.
2. 100 ml Vollmilch und 4 Esslöffel Shake-Pulver dazugeben und kräftig mixen.

## DIE ZUTATEN

4 EL	Shake-Pulver
100 g	Erdbeeren
100 ml	Vollmilch



# Kakao-Shake



1. Vollmilch in den Mixer geben.
2. 4 Esslöffel Shake-Pulver, etwas Zimt und einen gestrichenen Esslöffel Back-Kakao (ungesüßt) dazugeben und kräftig mixen.

## DIE ZUTATEN

4 EL	Shake-Pulver
250 ml	Vollmilch
etwas	Zimt
1 gestr. EL	Back-Kakao (ungesüßt)



# Frucht-Shake

1. Mandelmilch und Vollmilch in den Mixer geben.
2. 4 Esslöffel Shake-Pulver, gefrorene Beeren und 1 Teelöffel Haselnüsse dazugeben und kräftig mixen.

## DIE ZUTATEN

4 EL	Shake-Pulver
100 g	gefrorener Beeren-Mix
100 ml	ungesüßte Mandel-Milch
100 ml	Vollmilch
1 TL	Haselnüsse



# Bananen-Shake

1. Vollmilch in den Mixer geben.
2. 4 Esslöffel Shake-Pulver und 1 Banane dazugeben und kräftig mixen.

## DIE ZUTATEN

4 EL	Shake-Pulver
1	Banane
100 ml	Vollmilch



# Beeren-Traum

1. 4 Esslöffel Shake-Pulver in den Joghurt einrühren.
2. Die Beeren waschen und ebenfalls zum Joghurt geben.
3. Als Variante, wenn du mehr Zeit hast: Den Joghurt für ca. 30-60 Minuten in das Gefrierfach stellen – ein Traum!

## DIE ZUTATEN

4 EL	Shake-Pulver
125 g	Naturjoghurt
1	Hand voll Beeren



# Pan-Shakes



1. Alle Zutaten für den Teig mit dem Pürierstab vermischen.
2. Aus dem Teig kann man 2 große oder mehrere kleine Pancakes backen, also ausreichend für 2 Personen.
3. Die Pancakes bei Bedarf mit Obst belegen.

## DIE ZUTATEN

### Teig:

- 1 Banane
- 3 Eier
- 100 ml Milch
- 4 EL Shake-Pulver

### Belag:

Obst nach Geschmack (z.B. eine Banane oder 100 g Blaubeeren)



# BODYCHANGE®

## Kontakt

[team@10wbc.de](mailto:team@10wbc.de)

[facebook.com/10wbc](https://www.facebook.com/10wbc)

Social Media Interactive GmbH  
Schäufeleinstr. 5  
80687 München

---

## Impressum:

Autoren: Anke Blöchl, Angelique Reicher,  
unsere 10WBC-Teilnehmer Dominic,  
Dana, Sabina, Renate, Denise und  
Caro

Fotografie: Angelique Reicher