

BODYCHANGE[®]
SHAKE
KOCHBUCH

Die besten Rezepte zum Abnehmen und Fitbleiben

riva

© des Titels »Bodychange Shake Kochbuch« (ISBN 978-3-7423-0118-7)

2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Inhalt

Dieses Buch enthält Rezepte der folgenden Kategorien:



Als Frühstück oder nach dem Sport

Die Rezepte dienen dir als Kickstart zum Frühstück im Rahmen des BodyChange® mySHAKE-Ernährungsprogramms oder als Energielieferant nach dem Sport.



Jederzeit auch als Snack

Die Rezepte dieser Kategorie helfen dir, deine Abnehmziele zu erreichen. Du kannst von diesen Rezepten morgens, mittags und abends essen, bis du satt bist – denn Hungern ist bei BodyChange® tabu!

Mehr zum BodyChange® mySHAKE-Ernährungskonzept und zu allen Lebensmitteln, die dir beim Abnehmen helfen, erfährst du unter www.BodyChange-mySHAKE.de.

Als Frühstück oder nach dem Sport

Shakes und Smoothies

 Wake-up-Shake	18
 Happy-Day-Smoothie	20
 Piña-Colada-Smoothie	22
 Ever-Green-Smoothie	24
 Detox-Smoothie	26
 Oh-She-Glows-Smoothie	30
 Coffee Smoothie	32
 Indian Dream	34
 Cranberry-Chai-Smoothie	36
 Protein-Power-Shake	38

Bowls & Müslis

 Hüttenkäse mit Erdbeeren und Zimt.	42
 Kokosmüsli mit Früchtejoghurt	44
 Blaubeer-Bowl	46
 Rote Grütze mit Vanillejoghurt	50
 Bananen-Erdnuss-Creme	52
 Avocado-Smoothie-Bowl	54
 Mandel-Erdbeer-Nicecream	56
 Winter-Porridge	58
 Chia-Pudding mit Himbeer-Topping.	62
 Brombeer-Crumble mit Vanillejoghurt	64

Als Snack für zwischendurch

Shakes und Smoothies

-  Hallo-Wach-Shake 68
-  Mocca Choc 72
-  Kakao-Chili-Shake..... 74
-  Green-Power-Smoothie 76
-  Scharfer Gemüse-Shake 78

Kekse, Brötchen & mehr

-  Schoko-Brownies 82
-  Nachos 84
-  Müsli-Crunchies..... 86
-  Nussbrötchen..... 88
-  Rübli-Muffins..... 90

