

# BANANA DREAM

SHAKE IT. DRINK IT. LOVE IT.



Complete  
Vanilla mit der  
Milch zubereiten.  
Banane kleinschneiden  
und zusammen mit dem  
Vanilla Shake und dem  
Kaffee pürieren.

1 SHAKE  
= 258 KCAL

1 Messlöffel COMPLETE VANILLA

- + 150 ml Magermilch (0,1%)
- + Banane (80 g =  $\frac{1}{2}$  oder kleine Banane ohne Schale)
- + 100 ml Kaffee (abgekühlt)

# BLUEBERRY HILL

SHAKE IT. DRINK IT. LOVE IT.



Complete Vanilla  
mit der Sojamilch  
zubereiten. Zusammen mit  
den Heidelbeeren pürieren.  
Soll der Shake flüssig bleiben,  
die Heidelbeeren als ganze  
Frucht mit einem Löffel  
unterrühren.

1 SHAKE  
= 250 KCAL

1 Messlöffel COMPLETE VANILLA

+ 250 ml Sojamilch (1,8%)

+ frische Heidelbeeren (100 g)

# CARIBBEAN DREAM

## SHAKE IT. DRINK IT. LOVE IT.



1 SHAKE  
= 275 KCAL

*Complete Vanilla mit beiden Milchsorten zubereiten. Zusammen mit dem geschnittenen Pfirsich pürieren. Dann das Maracujafruchtfleisch unterrühren.*

1 Messlöffel COMPLETE VANILLA

- + 150 ml Magermilch (0,1%)
- + 100 ml Kokosnussdrink (<1%)
- + 1 Pfirsich (120 g)
- + 1 Maracuja, Fruchtfleisch (40 g)

# CINNAMON PLUM SHAKE IT. DRINK IT. LOVE IT.



1 SHAKE  
= 288 KCAL

Complete Vanilla mit der Milch zubereiten. Pflaume und Apfel würfeln, zusammen mit dem Vanilla Shake pürieren. Orangensaft und Zimt untermischen.

1 Messlöffel COMPLETE VANILLA

- + 250 ml Magermilch (0,1%)
- + ½ Pflaume (ca. 30 g) + ½ Apfel (ca. 50 g)
- + Saft ½ Orange (max. 50 ml) + ½-1 TL Zimt



# EXOTIC PAPAYA-MANGO SHAKE IT. DRINK IT. LOVE IT.



1 SHAKE  
= 240 KCAL

Complete Vanilla  
mit beiden Milchsorten  
zubereiten. Zusammen mit  
Mango und Papaya pürieren.  
Zum Schluss Kokosraspeln  
unterrühren.

1 Messlöffel COMPLETE VANILLA

- + 100 ml Magermilch (0,1%)
- + 150 ml Kokosnussdrink (<1%)
- + Mango, frisch (30 g) + Papaya, frisch (50 g)
- + 1 TL Kokosraspeln (4 g)

# FRECHES FRÜCHTCHEN SHAKE IT. DRINK IT. LOVE IT.



1 SHAKE  
= 281 KCAL

*Complete Vanilla mit Milch und Buttermilch zubereiten. Zusammen mit den Früchten pürieren.*

1 Messlöffel COMPLETE VANILLA

- + 150 ml Magermilch (0,1%)
- + 100 ml Buttermilch
- + frische Erdbeeren (100 g)
- + frische Himbeeren, oder TK, aufgetaut (100 g)

# FRUIT'N'FRESH

SHAKE IT. DRINK IT. LOVE IT.



1 SHAKE  
= 257 KCAL

*Complete Vanilla  
mit Milch und Joghurt  
zubereiten. Den Vanilla  
Shake zusammen mit den  
Erdbeeren pürieren.*

1 Messlöffel COMPLETE VANILLA

- + 150 ml Magermilch (0,1%)
- + 100 ml Joghurt, natur (1,5%)
- + frische Erdbeeren (100g)

# MANGO MAGIC

SHAKE IT. DRINK IT. LOVE IT.



1 SHAKE  
= 237 KCAL

*Complete Vanilla  
mit der Milch zubereiten.  
Die tiefgekühlte Mango  
hinzufügen und  
pürieren.*

1 Messlöffel COMPLETE VANILLA

+ 250 ml Magermilch (0,1%)

+ TK-Mango (30 g)



# PFIRSICH MARACUJA SHAKE IT. DRINK IT. LOVE IT.



Complete  
Vanilla mit Milch  
und Buttermilch  
zubereiten. Zusammen mit  
dem geschnittenen Pfirsich  
pürieren. Dann das  
Maracujafruchtfleisch  
unterrühren.

1 SHAKE  
= 291 KCAL

1 Messlöffel COMPLETE VANILLA

- + 150 ml Magermilch (0,1%)
- + 100 ml Buttermilch
- + 1 Pfirsich (120 g)
- + 1 Maracuja, Fruchtfleisch (40 g)

# SPICY PAPA JO

SHAKE IT. DRINK IT. LOVE IT.



1 SHAKE

CA. 260 KCAL

Feldsalat und Petersilie waschen, Ingwer schälen und zerkleinern. Alles fein pürieren (ev. Teil der Magermilch beifügen). Papaya und Orange schneiden und erneut mixen. Restliche Magermilch und das Juice PLUS+® COMPLETE Pulver dazugeben und zu einem Shake mixen (ggf. mit Wasser verdünnen).

- + 250 ml kalte Magermilch
- + 40 g Feldsalat
- + 10 g Petersilie + 5 g Ingwer (1-2 cm)
- + 50 g Papaya + 30 g Orange (ca. 2 Spalten)
- + 1 Messlöffel Juice PLUS+® COMPLETE Vanilla

# STRAWBASIL

SHAKE IT. DRINK IT. LOVE IT.



1 SHAKE


CA. 260 KCAL

- + 250 ml kalte Magermilch
- + 40 g Rucola
- + 10 g Basilikum
- + 75 g Erdbeeren (ca. 2 große Erdbeeren)
- + 1 Messlöffel Juice PLUS+® COMPLETE Vanilla

Rucola und Basilikum waschen. Beides fein pürieren (ev. Teil der Magermilch hinzufügen). Erdbeeren hinzufügen und mixen. Restliche Magermilch und das Juice PLUS+® COMPLETE Pulver dazugeben und erneut mixen. Nach Belieben mit Pfeffer würzen.

# SCHOKI-BIRNE

SHAKE IT. DRINK IT. LOVE IT.



Complete  
Chocolate mit  
beiden Milchsorten  
zubereiten. Die Birne  
gewürfelt mit dem  
Chocolate Shake pürieren.  
Mit Mandelblättchen  
bestreuen.

1 SHAKE  
= 278 KCAL

1 Messlöffel COMPLETE CHOCOLATE

- + 150 ml Magermilch (0,1%)
- + 100 ml Mandelmilch
- + 1 halbe Birne (ca. 100g)
- + 1 TL Mandelblättchen



# WIENER MÉLANGE

## SHAKE IT. DRINK IT. LOVE IT.



Milch erwärmen,  
frischen Kaffee und  
Zimt dazugeben. Complete  
Chocolate mit einem  
Schneebeesen unterrühren.  
Chia Samen untermengen.  
Nach Belieben mit Zimt  
bestreuen.

1 SHAKE  
= 233 KCAL

1 Messlöffel COMPLETE CHOCOLATE

- + 200 ml Magermilch (0,1%)
- + 50 ml Kaffee
- + Msp. Zimt
- + 1 EL Chia Samen (gestrichen)

Hinweis:  
Shaker bei warmer  
Zubereitung nicht  
geeignet.

# CAULI CREAM

## MIX IT. EAT IT. LOVE IT.



1 SOUP  
= 260 KCAL

Blumenkohl in der Milch garen. Einige Röschen beiseitelegen, restlichen Blumenkohl in der Milch pürieren. 1 Beutel Vegetable Soup und Muskat unterrühren. Die übrigen Blumenkohlröschen und Schnittlauch dazugeben. Nach Bedarf mit Muskat, Pfeffer und Schnittlauch abschmecken.

1 Beutel COMPLETE VEGETABLE SOUP

- + 300 ml Magermilch (0,1%)
- + Blumenkohl (150g)
- + ½-1 TL Muskat
- + 1-2 EL frischer Schnittlauch (gehackt)
- + Pfeffer nach Geschmack

**Tipp:**  
Die Suppe wird umso fester, je mehr Blumenkohl püriert wird.

# KESSE KRESSE

MIX IT. EAT IT. LOVE IT.



Kohlrabi gewürfelt in der Milch garen. Teil der Kohlrabiwürfel beiseitelegen, den Rest mit der Milch pürieren. 1 Beutel Vegetable Soup unterrühren, restlichen Kohlrabi und die Kresse dazugeben. Nach Belieben mit Pfeffer und Kresse abschmecken.

1 SOUP

= 242 KCAL

1 Beutel COMPLETE VEGETABLE SOUP

- + 300 ml Magermilch (0,1%)
- + 1 kleiner Kohlrabi (100 g)
- + 1-2 EL frische Kresse (gehackt)
- + Pfeffer nach Geschmack

*Tipp: Alternativ kann auch frischer Dill oder Majoran verwendet werden.*

# LOTTI KAROTTI

## MIX IT. EAT IT. LOVE IT.



1 SOUP  
= 285 KCAL

*Möhre schälen und kleingeschnitten in der Milch garen. Zum Schluss Ingwer dazugeben und alles pürieren. Orangensaft und 1 Beutel Vegetable Soup unterrühren. Mit Curry abschmecken. Nach Belieben mit Dill garnieren.*

1 Beutel COMPLETE VEGETABLE SOUP

- + 300 ml Magermilch (0,1%)
- + 1 mittelgroße Möhre (150 g)
- + 1-2 cm großes Stück Ingwer (kleingehackt)
- + Saft ½ Orange (max. 50 ml)
- + 1-2 TL Curry + Dill nach Belieben



# OMI'S ERBSENSCHMAUS MIX IT. EAT IT. LOVE IT.



1 SOUP  
= 280 KCAL

Lauch schneiden, zusammen mit 1 Lorbeerblatt in der Sojamilch garen. Lorbeerblatt entfernen und einige Lauchringe beiseitelegen. Majoran zur Lauch-Milch dazugeben und alles pürieren. 1 Beutel Vegetable Soup unterrühren, Erbsen und restliche Lauchringe hinzufügen. Mit Pfeffer, weiterem Majoran abschmecken. Nach Belieben mit frischer Petersilie garnieren.

1 Beutel COMPLETE VEGETABLE SOUP

- + 300 ml Sojamilch (1,8%)
- + 1 Lorbeerblatt
- + Lauch (50 g) + TK-Erbsen (aufgetaut, 50 g)
- + 1 EL frischer Majoran (gezupft)
- + 1 Msp. Pfeffer + Petersilie nach Belieben

# PEPPRIKA

MIX IT. EAT IT. LOVE IT.



1 SOUP  
= 262 KCAL

*Paprika geschnitten in der Milch garen. Teil der Paprikastückchen beiseitelegen. Verbliebene Paprika in der Milch pürieren. 1 Beutel Vegetable Soup unterrühren, restliche Paprikastücke und Petersilie dazugeben. Mit Paprikapulver abschmecken. Nach Geschmack zusätzlich mit Chili, Pfeffer und Petersilie würzen.*

1 Beutel COMPLETE VEGETABLE SOUP

- + 300 ml Magermilch (0,1%)
- + 1 kleine Paprikaschote (150 g)
- + 1-2 EL frische Petersilie (gehackt)
- + 1-2 TL Paprikapulver, edelsüß
- + 1 Msp. Chili + Pfeffer nach Geschmack

# PRIMAVERA-SUPPE

## MIX IT. EAT IT. LOVE IT.



*Gemüse säubern, kleinschneiden und in der Milch garen. Nach Belieben pürieren oder stückig belassen. 1 Beutel Vegetable Soup unterrühren. Frische Kräuter dazugeben. Nach Geschmack mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.*

1 Beutel COMPLETE VEGETABLE SOUP

- + 300 ml Magermilch (0,1%)
- + Frisches Saisongemüse nach Geschmack (150 g)
- + 1-2 EL frische Kräuter (gehackt)
- + Frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack

# RUCKI-ZUCCHI-SUPPE

## MIX IT. EAT IT. LOVE IT.



Zucchini geschnitten in der Milch garen. Thymian dazugeben und alles pürieren. 1 Beutel Vegetable Soup unterrühren. Nach Belieben mit Pfeffer und Thymian abschmecken.

1 SOUP

== 253 KCAL

1 Beutel COMPLETE VEGETABLE SOUP

- + 300 ml Magermilch (0,1%)
- + 1 kleine Zucchini (150 g)
- + 1 EL frischer Thymian (gezupft)
- + Pfeffer nach Geschmack

*Tipp:*  
Alternativ kann auch frischer Rosmarin verwendet werden.



# SMOOTH BROCCOLI MIX IT. EAT IT. LOVE IT.



1 SOUP  
= 309 KCAL

Brokkoli geschnitten in der Milch garen. Teil der Brokkoliröschen beiseitelegen. Den Rest zusammen mit der Milch pürieren. 1 Beutel Vegetable Soup untermischen. Dill und die übrigen Brokkoliröschen dazugeben. Mit Mandelblättchen bestreuen. Nach Belieben mit Pfeffer, Dill und Curry abschmecken.

1 Beutel COMPLETE VEGETABLE SOUP

- + 300 ml Magermilch (0,1%)
- + Brokkoli (100 g)
- + 1-2 EL frischer Dill (gehackt)
- + 1 EL Mandelblättchen
- + Curry und Pfeffer nach Geschmack

*Tipp:*  
Die Suppe wird umso fester, je mehr Brokkoli püriert wird.

# SOUP MÉDITERRANÉE

## MIX IT. EAT IT. LOVE IT.



1 SOUP  
= 260 KCAL

Tomatenmark  
in der Milch erwärmen.  
1 Beutel Vegetable Soup  
unterrühren. Tomaten in Würfeln  
und Kräuter zur Suppe geben.  
Nach Geschmack mit Chili,  
Pfeffer und Kräutern  
würzen.

1 Beutel COMPLETE VEGETABLE SOUP

- + 300 ml Magermilch (0,1%)
- + 1 mittelgroße Tomate (100 g)
- + 1-2 EL Tomatenmark, gestrichen (10-20 g)
- + 1-2 EL frischer Basilikum (gehackt), Thymian (gezupft)
- + 1 Msp. Chili + Pfeffer nach Geschmack

# SPARGELTARZAN

## MIX IT. EAT IT. LOVE IT.

1 SOUP  
= 265 KCAL

*Spargel schälen und geschnitten in der Milch garen. Spargelköpfe herausnehmen, restlichen Spargel in der Milch pürieren. 1 Beutel Vegetable Soup unterrühren. Spargelköpfe und Petersilie dazugeben. Nach Belieben mit Pfeffer, Petersilie und Muskat abschmecken.*

1 Beutel COMPLETE VEGETABLE SOUP

- + 300 ml Magermilch (0,1%)
- + Spargel (250 g)
- + 1-2 EL frische Petersilie (gehackt)
- + Muskat und Pfeffer nach Belieben