



ODKRYJ W SOBIE
SZEFA KUCHNI

PRZEPISY HERBALIFE: BANANOWO-KOKOSOWE KULKI MOCY



Bananowo-Kokosowe Kulki Mocy Herbalife – Szybka i pyszna przekąska pełna energii

Ilość porcji: 12

Czas przygotowania: 15 minut

Czas przyrządzenia: 15 minut

Bananowo-kokosowe kulki mocy Herbalife to przepyszna, pełna energii przekąska, która pomoże Ci przezwyciężyć zmęczenie i doda sił do dalszego działania. Dzięki **Formule 1 Herbalife** o smaku bananowym oraz **Protein Drink Mix Herbalife**, te kulki dostarczają nie tylko smaku, ale także białka, które wspomaga regenerację mięśni i dostarcza energii. W połączeniu z suszonym kokosem i mlekiem kokosowym stanowią naturalny, zdrowy wybór, idealny przed lub po treningu, a także w ciągu dnia, kiedy brakuje Ci energii. W kilka minut przygotujesz te pyszne kulki mocy, które idealnie nadają się na szybkie, odżywcze przekąski do pracy czy szkoły.

Składniki:

- 2 miarki **Formuły 1 Herbalife** o smaku bananowym
- 2 miarki **Herbalife Protein Drink Mix**
- 1 szklanka pełnotłustego mleka kokosowego
- 1 szklanka suszonego kokosa
- 1/3 szklanki wiórków kokosowych (do obtaczania)

Przygotowanie:

1. W robocie kuchennym zmixuj wszystkie składniki, oprócz wiórków kokosowych, aż powstanie gładka masa.
2. Uformuj kulki z masy, wielkości orzecha włoskiego.
3. Obtocz każdą kulkę w wiórkach kokosowych, dokładnie je pokrywając.
4. Przełóż kulki do lodówki, aby stwardniały, lub od razu ciesz się ich smakiem!

Wskazówki:

- Jeśli chcesz, aby kulki były bardziej chrupiące, możesz dodać do masy orzechy lub nasiona chia.
- Możesz także przechowywać kulki w lodówce przez kilka dni, aby mieć je pod ręką, gdy najdzie Cię ochota na przekąskę pełną energii.

SKŁADNIKI ODŻYWCZE (1 porcja)

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)
98	8.4	3.8	2.2	2.9

PRZEPISY HERBALIFE: BELGIJSKIE GOFRY MOCY



Belgijskie Gofry Mocy Herbalife – Pyszne, pełne białka śniadanie na weekend

Ilość porcji: 3

Czas przygotowania: 12 minut

Czas pieczenia: 10 minut

Belgijskie gofry mocy Herbalife to idealny wybór na szybkie, smaczne i pożywne śniadanie, które doda energii na cały dzień. Dzięki dodatku **Rebuild Strength Herbalife24®**, te gofry nie tylko zaspokoją Twój głód, ale także dostarczą solidną porcję białka, wspomagając regenerację mięśni po treningu. Czekoladowy smak tych gofrów sprawia, że są one nie tylko zdrową opcją, ale także przyjemnością dla podniebienia. Ich szybkie przygotowanie i wyjątkowy smak sprawiają, że to doskonała propozycja na weekendowe śniadanie lub brunch. Świeże jagody i inne owoce stanowią idealne dopełnienie tej białkowej przyjemności.

Składniki:

- 2 porcje (100 g) **Rebuild Strength Herbalife24®**
- 2 jajka
- 25 ml mleka półtłustego
- 50 g mąki
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 2 łyżeczki oleju roślinnego
- 80 g świeżych jagód do przybrania

Przygotowanie:

1. W misce za pomocą trzepaczki wymieszaj jajka, mleko, **Rebuild Strength Herbalife24®**, mąkę, olej roślinny i proszek do pieczenia.
2. Ubijaj całość, aż ciasto osiągnie jednolitą konsystencję.
3. Rozgrzej gofrownicę, a następnie rozprowadź w niej porcję ciasta.
4. Piecz gofry przez 2-3 minuty, aż staną się złociste i chrupiące.
5. Podawaj gofry z ulubionymi owocami, takimi jak jagody, truskawki, banany lub innymi dodatkami, które lubisz.

Wskazówki:

- Gofry możesz udekorować także jogurtem naturalnym, miodem lub orzechami, aby wzbogacić smak i dodać wartości odżywczych.
- Zamiast mleka półtłustego, możesz użyć alternatyw roślinnych, jak mleko migdałowe czy kokosowe, aby dostosować przepis do swoich preferencji.

SKŁADNIKI ODŻYWCZE (1 porcja)

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Cukier (g)
270	8.0	26.0	1.0	24.0	12.0

PRZEPISY HERBALIFE: ZUPA Z GROSZKIEM I MIĘTĄ



Zupa z Groszkiem i Miętą Herbalife – Orzeźwiająca, pełna białka i błonnika zupa na każdą porę dnia

Ilość porcji: 4

Czas przygotowania: 15 minut

Czas przyrządzenia: 15 minut

Zupa z groszkiem i miętą Herbalife to zdrowa, lekkostrawna i pełna smaku opcja na szybki obiad lub kolację. Dzięki dodatkom **Formuły 1** o smaku waniliowo-śmietankowym oraz **Odżywce białkowej Formuła 3 Herbalife**, zupa zyskuje nie tylko pyszny smak, ale również wartościowe białko, które wspomaga regenerację mięśni. Mrożony groszek i świeża mięta tworzą doskonałą harmonię, która jest jednocześnie orzeźwiająca i rozgrzewająca. To idealne danie na każdą porę dnia – od zdrowego śniadania po lekką kolację. Dzięki wysokiej zawartości błonnika i niskiej kaloryczności, zupa ta doskonale wpisuje się w dietę odchudzającą, ale także w plan żywieniowy każdego, kto chce dbać o swoje zdrowie.

Składniki:

- ½ porcji (13 g) **Formuły 1 Herbalife** o smaku waniliowo-śmietankowym
- 2 porcje (12 g) **Odżywki białkowej Formuła 3 Herbalife**
- 6 cebulek dymek (50 g po obraniu i pokrojeniu)
- 300 g mrożonego groszku
- 800 ml bulionu warzywnego
- 1 łyżka liści mięty, grubo poszatkowanych
- Szczypta soli i czarnego pieprzu do przyprawienia

Przygotowanie:

1. Włóż cebulki dymki oraz mrożony groszek do blendera.
2. Wlej gorący bulion warzywny, dodaj posiekaną miętę, **Formułę 1 Herbalife** o smaku waniliowo-śmietankowym oraz **Formułę 3 Herbalife**.
3. Zmiksuj wszystko na gładki krem, aż składniki się dobrze połączą.
4. Dopraw do smaku solą i czarnym pieprzem, a następnie przelej do misek i podawaj.

Wskazówki:

- Jeśli chcesz, możesz zastąpić miętę kolendrą, aby uzyskać nieco inny smak.
- Dla pikantniejszej wersji dodaj połowę posiekanej zielonej papryczki chili, która doda zupie wyrazistego charakteru.
- Zupa świetnie smakuje również z odrobiną jogurtu naturalnego lub oliwą z oliwek do polania.

SKŁADNIKI ODŻYWCZE (1 porcja)

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Cukier (g)
98	1.0	13.0	5.0	9.0	6.0

PRZEPISY HERBALIFE: CHRUPIĄCE MUSLI ORZECHOWE



Ilość porcji: 30

Czas przygotowania: 15 minut

Czas pieczenia: 30 minut

Chrupiące Musli Orzechowe Herbalife to idealna propozycja na zdrowe śniadanie lub pożywną przekąskę, pełną białka, błonnika i zdrowych tłuszczów. Dzięki połączeniu orzechów, nasion, płatków owsianych i suszonych owoców z **Formułą 1 Herbalife o smaku waniliowo-śmietankowym** oraz **Beta Heart® Herbalife**, otrzymujesz pełnowartościowy posiłek wspierający Twoje zdrowie i samopoczucie. **Musli Orzechowe** to także doskonały sposób na rozpoczęcie dnia, dodający energii i wspomagający metabolizm. Prosty przepis na smaczny i pożywny posiłek sprawi, że zakochasz się w tej chrupiącej mieszance.

Składniki:

- 2 porcje (52 g) Formuły 1 Herbalife o smaku waniliowo-śmietankowym
- 8 porcji (61 g) Beta Heart® Herbalife
- 125 g oleju kokosowego
- 150 ml miodu lub syropu z agawy
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
- 500 g płatków owsianych lub mieszanka płatków jęczmiennych, pszenicznych i żytnich
- 100 g migdałów w płatkach
- 100 g posiekanych orzechów nerkowca
- 100 g wiórków kokosowych
- 100 g pestek dyni
- 100 g nasion słonecznika
- 250 g suszonych owoców (daktyle, figi, morele, rodzynki sultkańskie)

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 170°C (150°C z termoobiegiem).
2. Rozpuść olej kokosowy, miód (lub syrop z agawy) oraz ekstrakt waniliowy w małym rondlu.
3. W dużej misce wymieszaj płatki owsiane, migdały, orzechy nerkowca, wiórki kokosowe oraz pestki dyni i słonecznika.
4. Dolej rozpuszczony olej kokosowy z miodem (lub syropem z agawy) i dobrze wymieszaj, aż składniki połączą się.
5. Rozłóż musli na dużej blasze i piecz przez 25 minut lub do uzyskania złotobrazowego koloru. Co 5 minut mieszaj, aby równomiernie się zarumieniło.
6. Po wyjęciu z piekarnika, pozostaw musli do ostygnięcia, mieszając co jakiś czas.
7. Dodaj suszone owoce, **Formułę 1 Herbalife** i **Beta Heart® Herbalife**. Zamieszaj i przechowuj w szczelnym pojemniku. Możesz trzymać musli w temperaturze pokojowej przez miesiąc.

Wskazówki:

- Dodaj łyżeczkę cynamonu dla intensywniejszego smaku.
- Wypróbuj różne kombinacje orzechów, nasion i suszonych owoców, aby urozmaicić smak.

SKŁADNIKI ODŻYWCZE (1 porcja)

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)
249	15.0	24.0	2.0	6.0

PRZEPISY HERBALIFE: CIASTKA SEZAMOWO-MIGDAŁOWE



Ciastka Sezamowo-Migdałowe Herbalife – Pyszna, zdrowa przekąska pełna białka

Ilość porcji: 12

Czas przygotowania: 15 minut

Czas pieczenia: 15 minut

Ciastka sezamowo-migdałowe Herbalife to doskonała przekąska na popołudniowy relaks, która łączy w sobie wyjątkowy smak migdałów, tahini i nasion sezamu. Dzięki dodatkom takich produktów jak **Formuła 1 Herbalife** o smaku waniliowo-śmietankowym oraz **Protein Drink Mix Herbalife**, te pyszne ciasteczka są pełne białka i zdrowych tłuszczów, co czyni je idealną przekąską zarówno przed, jak i po treningu. Ich przygotowanie jest proste i szybkie – wystarczy kilka składników, aby stworzyć smaczną i pełną wartości odżywczych przekąskę. Zmielone migdały oraz nasiona sezamu nadają ciastkom chrupkości, podczas gdy syrop klonowy wprowadza naturalną słodycz. Te ciastka są również doskonałą alternatywą dla osób przestrzegających diety wegańskiej.

Składniki:

- 1 porcja (26 g) **Formuły 1 Herbalife** o smaku waniliowo-śmietankowym
- 1 porcja (28 g) **Protein Drink Mix Herbalife**
- 150 g tahini
- 80 ml syropu klonowego
- 120 g zmielonych migdałów
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 4 łyżki nasion sezamu

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (160°C z termoobiegiem). Wyłóż papierem do pieczenia jedną lub dwie blachy.
2. W misce dokładnie wymieszaj tahini z syropem klonowym, aż składniki dobrze się połączą.
3. Dodaj zmielone migdały, proszek do pieczenia, **Protein Drink Mix Herbalife** oraz **Formułę 1 Herbalife** o smaku waniliowo-śmietankowym. Wymieszaj wszystko, aż uzyskasz jednolitą masę.
4. Z masy formuj kulki wielkości orzecha włoskiego i obtaczaj je w nasionach sezamu, upewniając się, że każda kulka jest równomiernie pokryta sezamem.
5. Połóż kulki na przygotowanej blasze do pieczenia, lekko spłaszczając je ręką.
6. Piecz przez około 12 minut w rozgrzanym piekarniku, aż ciastka staną się złociste i zaczną pękać na wierzchu.
7. Po upieczeniu, wyjmij ciastka z piekarnika i przełóż je na kratkę, aby ostygły.

Wskazówki:

- Jeśli chcesz, możesz użyć miksera elektrycznego, aby szybciej wymieszać masę.
- Ciastka można przechowywać w szczelnym pojemniku przez kilka dni.
- Dla dodatkowego smaku, możesz dodać szczyptę cynamonu lub wanilii do masy.

SKŁADNIKI ODŻYWCZE (1 porcja)

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Cukier (g)
193	15.0	7.0	1.0	7.0	5.0

PRZEPISY HERBALIFE: FONDANT CZEKOLADOWY



Ilość porcji: 3

Czas przygotowania: 15 minut

Czas pieczenia: 10 minut

Fondant czekoladowy Herbalife to idealny wybór dla osób szukających zdrowej alternatywy dla tradycyjnych deserów. Dzięki dodatku **Rebuild Strength Herbalife24®**, ten wyjątkowy czekoladowy fondant dostarcza nie tylko przyjemności smakowej, ale również cennego białka, co czyni go doskonałym rozwiązaniem na szybki deser po treningu lub pyszny poczęstunek. Jego płynne wnętrze sprawia, że każdy kęs to prawdziwa rozkosz, a jednocześnie ma zaledwie 170 kcal na porcję! Z dodatkiem świeżych jagód i jogurtu, staje się zdrową i smaczną opcją na zakończenie dnia.

Składniki:

- 1 porcja (50 g) Rebuild Strength Herbalife24®
- 1 jajko
- 2 białka jaj
- 2 łyżeczki cukru pudru
- 2 łyżki stołowe kakao w proszku
- 3 łyżki nisko tłuszczowego jogurtu, do przybrania
- 80 g świeżych jagód, do przybrania

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (160°C z termoobiegiem).
2. Wysmaruj tłuszczem 3 kokilki do zapiekania.
3. Przesiej suche składniki: **Rebuild Strength Herbalife24®**, cukier puder i kakao, do dużej miski.
4. Dodaj całe jajko oraz białka jaj i ubij składniki, aż powstanie jednolite ciasto.
5. Rozłóż masę równomiernie do kokilek i zapiekaj przez 8-10 minut lub do momentu, aż ciasto prawie się zetnie, ale pozostanie płynne w środku.
6. Po upieczeniu, pozostaw fondanty do ostygnięcia przez 2 minuty, a następnie przełóż je na talerzyki.
7. Podawaj na ciepło, przybrane jogurtem i świeżymi jagodami, tworząc pyszny, pełen białka deser.

Wskazówki:

- Fondant czekoladowy najlepiej smakuje na ciepło, więc upewnij się, że podasz go zaraz po upieczeniu.
- Możesz dodać ulubione owoce sezonowe, aby urozmaicić smak deseru.

SKŁADNIKI ODŻYWCZE (1 porcja)

Energia (kcal)	Tłuszcz (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Cukier (g)
170	5.0	15.0	1.0	17.0	13.0

PRZEPISY HERBALIFE: GRZYBOWA ZUPA-KREM



Ilość porcji: 4

Czas przygotowania: 15 minut

Czas gotowania: 30 minut

Grzybowa zupa-krem Herbalife to wyśmienity, kremowy posiłek, który szybko stanie się ulubionym daniem w Twoim domu. Dzięki **Odżywce białkowej Formuła 3 Herbalife**, ta zupa nie tylko dostarcza wspaniałego smaku, ale także wartościowego białka, które wspiera Twoje zdrowie. Możesz ją przygotować na zapas i przechować w zamrażarce, by zawsze mieć pod ręką pożywny posiłek na szybki obiad lub kolację. Grzyby, w połączeniu z aromatycznym imbir, czosnkiem i mleczkiem kokosowym, tworzą wyjątkową, sycącą zupę, idealną na chłodniejsze dni. To doskonały wybór dla osób, które cenią zdrowe i pełne smaku dania.

Składniki:

- 2 porcje (12 g) Odżywki białkowej Formuła 3 Herbalife
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 duża cebula (około 150 g), drobno posiekana
- 1 ząbek czosnku, drobno posiekany
- 1 łyżeczka imbiru, drobno startego
- 300 g grzybów (można użyć różnych gatunków), posiekanych
- 200 ml niskotłuszczowego mleczka kokosowego
- 700 ml bulionu warzywnego o obniżonej zawartości soli
- Szczypta czarnego pieprzu

Przygotowanie:

1. Na małym ogniu, w dużym rondlu, podsmaż cebulę i czosnek na oliwie z oliwek. Dopraw do smaku szczyptą pieprzu.
2. Przykryj rondel i duś, aż cebula stanie się miękka.
3. Dodaj pokrojone grzyby oraz starty imbir i gotuj na średnim ogniu przez kilka minut, aż grzyby zmiękną.
4. W osobnej misce wymieszaj mleczko kokosowe z **Odżywką białkową Formuła 3 Herbalife** i bulionem warzywnym. Ubij, aby składniki dobrze się połączyły.
5. Zalej grzyby przygotowaną mieszanką i doprowadź do zagotowania.
6. Zmniejsz ogień i gotuj na wolnym ogniu przez około 2 minuty.
7. Zmiksuj zupę na gładki krem, a następnie dopraw do smaku, jeśli potrzeba.
8. Podawaj ciepłą, udekorowaną świeżymi ziołami lub grzankami.

Wskazówki:

- Grzyby możesz dowolnie zmieniać, używając swoich ulubionych gatunków.
- Zupę można zamrozić w szczelnych pojemnikach, aby cieszyć się nią w późniejszym czasie.

SKŁADNIKI ODŻYWCZE (1 porcja)

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Cukier (g)
147	11.0	7.0	2.0	5.0	4.0

PRZEPISY HERBALIFE: HUMMUS BURACZANY



Ilość porcji: 8

Czas przygotowania: 20 minut

Czas przyrządzania: 20 minut

Hummus buraczany Herbalife to wyjątkowy dip, który zaskoczy Cię swoją kremową konsystencją i pełnym smakiem. Połączenie czerwonych buraków, ciecierzycy i odżywki białkowej **Formuła 3 Herbalife** sprawia, że jest to idealna propozycja na zdrową przekąskę. Niska zawartość cukrów, a wysoka zawartość białka i błonnika sprawiają, że hummus buraczany doskonale wpisuje się w zdrową dietę. Świetnie sprawdza się jako dip do falafeli, podplomyków, a także jako pasta do smarowania tostów lub dodatek do surowych warzyw, takich jak marchewka i seler naciowy. To doskonały sposób na szybkie, pożywne i pełne smaku danie!

Składniki:

- 4 porcje (24 g) Odżywki białkowej **Formuła 3 Herbalife**
- 2 małe czerwone buraki (łącznie 175 g)
- 1 puszka ciecierzycy (400 g)
- 2 łyżki kolendry, drobno posiekanej
- 2 czubate łyżeczki mielonego kminku
- 1 łyżka stołowa pasty tahini
- 1 łyżka soku z cytryny
- 3 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia
- 1 łyżeczka nasion sezamu, do dekoracji
- Garść liści kolendry, do dekoracji

Przygotowanie:

1. Obierz buraki, pokrój na kawałki i włóż do robota kuchennego.
2. Odcedź ciecierzycę, ale zachowaj trochę zalewy.
3. Dodaj ciecierzycę do buraków, kolendrę, kminek, pastę tahini, **Formułę 3 Herbalife**, sok z cytryny i oliwę z oliwek.
4. Zmiksuj składniki na gładką masę, dolewając stopniowo zalewę z ciecierzycy, aby uzyskać pożądaną konsystencję.
5. Przełóż hummus do miseczki, posyp nasionami sezamu i świeżą kolendrą.

Wskazówki:

- Aby przechować hummus, przykryj go i umieść w szczelnym pojemniku w lodówce.
- Jeśli lubisz pikantne smaki, dodaj posiekaną czerwoną papryczkę chili podczas miksowania.

SKŁADNIKI ODŻYWCZE (1 porcja)

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Cukier (g)
83	4.0	7.0	1.0	5.1	2.0

PRZEPISY HERBALIFE: KOKTAJL BANANOWO-ORZECHOWY Z CHIA



Koktajl Bananowo-Orzechowy z Chia Herbalife – Idealny koktajl pełen białka i energii

Ilość porcji: 1

Czas przygotowania: 5 minut

Czas przyrządzenia: 5 minut

Koktajl bananowo-orzechowy z chia Herbalife to pyszna i pełnowartościowa przekąska, która doskonale sprawdzi się jako energetyzujący początek dnia lub po treningu. Wzbogacony o **Tri Blend Select Herbalife** o smaku bananowym, ten koktajl dostarcza dużą ilość białka roślinnego, błonnika oraz zdrowych tłuszczów, dzięki nasionom chia i masłu orzechowemu. To idealna opcja dla osób przestrzegających diety wegańskiej, które szukają smacznego, kremowego koktajlu pełnego wartości odżywczych. Banan, nasiona chia i masło orzechowe tworzą razem harmonijną kombinację, która zaspokoi Twój głód i doda energii na cały dzień. W kilka minut przygotujesz napój, który nie tylko smakuje wyśmienicie, ale również wspiera Twoje zdrowie.

Składniki:

- 1 porcja (40 g) **Tri Blend Select Herbalife** o smaku bananowym
- 250 ml wody
- 1 banan
- ½ łyżki nasion chia
- ½ łyżki masła orzechowego

Przygotowanie:

1. Do blendera dodaj wszystkie składniki: **Tri Blend Select Herbalife** o smaku bananowym, wodę, banana, nasiona chia oraz masło orzechowe.
2. Zmiksuj wszystko na gładką konsystencję, aż napój stanie się kremowy i jednolity.
3. Przelej do wysokiej szklanki i od razu podawaj. Możesz udekorować koktajl dodatkowymi nasionami chia lub kawałkami orzechów, aby wzbogacić jego smak i teksturę.

Wskazówki:

- Możesz dodać więcej wody, jeśli wolisz rzadszy koktajl.
- Zamiast wody, spróbuj użyć mleka roślinnego (np. migdałowego), aby nadać koktajlowi bardziej kremową konsystencję.
- Ten koktajl świetnie sprawdzi się także jako dodatek do porannego śniadania, jeśli dodać do niego płatki owsiane lub granolę.

SKŁADNIKI ODŻYWCZE (1 porcja)

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Cukier (g)
316	8.0	36.0	10.0	24.0	25.0



Kulki Mocy Herbalife – Szybka, pełna energii przekąska na każdą okazję

Ilość porcji: 20

Czas przygotowania: 15 minut

Czas chłodzenia: 75 minut

Kulki mocy Herbalife to pyszna, zdrowa i pełna energii przekąska, która doskonale sprawdzi się w każdej chwili – zarówno przed, jak i po treningu. Dzięki dodatkowi **Rebuild Strength Herbalife24®**, te kulki dostarczają nie tylko wyjątkowego smaku, ale także solidnej porcji białka, które wspomaga regenerację mięśni. Przygotowanie tych kulek jest szybkie i proste – wystarczy kilka minut, aby zmiksować składniki, uformować kulki i wstawić je do lodówki. Idealne na „biegające” dni, kiedy chcesz mieć pod ręką zdrową przekąskę pełną mocy. **Kulki mocy** są również bogate w błonnik i zdrowe tłuszcze, a ich delikatnie słodki smak z miodem i kokosem z pewnością Cię zachwyci.

Składniki:

- 1 porcja (50 g) **Rebuild Strength Herbalife24®***
- 50 g zmielonych płatków owsianych
- 30 g kakao w proszku
- 40 g wiórków kokosowych
- 70 ml niesłodzonego napoju sojowego
- 1 łyżeczka miodu
- Posiekane orzechy, wiórki kokosowe i prażone nasiona do obtoczenia kulek (opcjonalnie)

Przygotowanie:

1. W blenderze zmiksuj płatki owsiane na mąkę.
2. Przesyp zmielone płatki do miski i dodaj wiórki kokosowe, kakao oraz **Rebuild Strength Herbalife24®**. Dobrze wymieszaj.
3. Wlej niesłodzony napój sojowy oraz miód (jeśli miód jest zbyt gęsty, lekko podgrzej go przed dodaniem do mieszanki).
4. Całość dokładnie wymieszaj, aż uzyskasz jednolitą masę.
5. Uformuj małe kulki, a następnie obtocz je w posiekanych orzechach, wiórkach kokosowych lub nasionach (opcjonalnie).
6. Przełóż kulki na talerz i wstaw do lodówki na co najmniej 1 godzinę, aby dobrze się schłodziły i stwardniały.

Wskazówki:

- Jeśli chcesz przygotować wersję wegańską, zastąp **Rebuild Strength Herbalife24®** dwiema porcjami (52 g) **Formuły 1** o smaku **delikatnej czekolady**, a miód – syropem z agawy lub syropem klonowym.
- Kulki mocy można przechowywać w szczelnym pojemniku w lodówce przez kilka dni lub zamrozić na dłużej.

SKŁADNIKI ODŻYWCZE (1 porcja)

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Cukier (g)
39	2.0	3.0	1.0	2.0	1.0

PRZEPISY HERBALIFE: NOJITO ICE



Nojito Ice Herbalife – Orzeźwiający napój pełen energii w kilka minut

Ilość porcji: 1

Czas przygotowania: 5 minut

Czas przyrządzenia: 5 minut

Nojito Ice Herbalife to niezwykle orzeźwiający, niskokaloryczny napój, który połączy smak tropikalnej limonki z lekką nutą mięty. Dzięki wyjątkowym składnikom takim jak **AloeMax Herbalife** i **LiftOff®***, napój ten dostarcza nie tylko orzeźwienia, ale także cennych składników odżywczych. **LiftOff®** o smaku cytryny i limonki to idealny sposób na zwiększenie poziomu energii, a **AloeMax** wspomaga trawienie i daje uczucie lekkości. Przygotowanie Nojito Ice jest dziecinnie proste – wystarczy kilka minut, by cieszyć się smakiem tego wyjątkowego napoju. Doskonali do picia na każdą porę dnia, w szczególności jako energetyzująca przekąska w upalne dni. Zmiksuj, przelej do szklanki, dodaj kostki lodu i delektuj się tym pysznym, odświeżającym napojem!

Składniki:

- 1 tabletkę LiftOff® o smaku cytryny i limonki
- 1 porcja (15 ml) **AloeMax Herbalife**
- 150 g kostek lodu
- Sok z 1 małej limonki
- 1 łyżka listków mięty
- 1 łyżeczka miodu

Przygotowanie:

1. Wlej **AloeMax** do blendera i wrzuć tabletkę **LiftOff®**.
2. Pozwól tabletkce rozpuścić się, a następnie dodaj pozostałe składniki: sok z limonki, listki mięty, miód oraz kostki lodu.
3. Zmiksuj wszystko dokładnie, aż napój osiągnie pożądaną konsystencję.
4. Przelej napój do szklanki i pij łyżeczką lub przez słomkę, ciesząc się świeżym smakiem.

Wskazówki:

- Możesz dodać więcej miodu, jeśli preferujesz słodszy smak.
- Zamiast miodu, wypróbuj syrop klonowy lub agawowy, jeśli szukasz alternatywy.

SKŁADNIKI ODŻYWCZE (1 porcja)

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Cukier (g)
132	1.0	6.0	0.0	1.0	5.0

PRZEPISY HERBALIFE: OWSIANE KOKOSANKI Z KOMOSĄ RYŻOWĄ



Owsiane Kokosanki z Komosą Ryżową Herbalife – Pyszna, pełna białka przekąska na każdą okazję

Ilość porcji: 4

Czas przygotowania: 15 minut

Czas pieczenia: 30 minut

Owsiane kokosanki z komosą ryżową Herbalife to zdrowa i smaczna przekąska, którą możesz zabrać ze sobą wszędzie. Wykonane z dodatkiem **Protein Drink Mix** oraz **Odżywki białkowej Formuła 3 Herbalife**, te kwadraty pełne są wysokiej jakości białka, błonnika oraz zdrowych tłuszczów, dzięki którym dostarczają energii na długie godziny. Komosa ryżowa, siemię lniane, wiórki kokosowe i daktyle tworzą idealną harmonię smaków, a syrop z agawy nadaje im naturalną słodycz. To doskonała opcja na zdrową przekąskę po treningu lub jako urozmaicenie codziennego menu. Owsiane kokosanki z komosą ryżową są łatwe w przygotowaniu i świetnie nadają się do przechowywania – zawsze możesz mieć je pod ręką, gdy potrzebujesz szybkiej, pożywej przekąski.

Składniki:

- 1 porcja (28 g) **Protein Drink Mix Herbalife**
- 2 porcje (12 g) **Odżywki białkowej Formuła 3 Herbalife**
- 25 g komosy ryżowej, czerwonej lub białej
- 25 g siemienia lnianego
- 250 g płatków owsianych
- 50 g wiórków kokosowych
- 175 g oleju kokosowego
- 135 ml syropu z agawy
- 100 g posiekanych daktyli

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 180°C (160°C z termoobiegiem).
2. Wyłóż kwadratową formę o wymiarach 20 x 20 cm papierem do pieczenia.
3. Upraż komosę ryżową na suchej patelni na średnim ogniu, regularnie mieszając, aż ziarenka się przyrumienią (około 5 minut). Zdejmij patelnię z ognia i odstaw komosę do ostygnięcia.
4. W blenderze zmiel siemię lniane na proszek.
5. W dużej misce wymieszaj płatki owsiane, uprażoną komosę ryżową, zmielone siemię lniane, wiórki kokosowe, **Odżywkę białkową Formuła 3** i **Protein Drink Mix**.
6. W rondlu podgrzej olej kokosowy, aż się rozpuści, następnie dodaj syrop z agawy i dobrze wymieszaj.
7. Do masy dodaj posiekane daktyle, a następnie całość przelóż do miski z suchymi składnikami. Dokładnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
8. Przelóż masę do przygotowanej formy, równomiernie rozprowadzając i dociskając.
9. Piecz w piekarniku przez 20-25 minut, aż masa nabierze złotego koloru.
10. Pozostaw do ostygnięcia w formie, a następnie wyjmij i, trzymając na papierze do pieczenia, pokrój na 16 kwadratów. Połóż je na kratce do ostygnięcia.

Porady:

- Przechowuj kokosanki w szczelnym pojemniku przez okres do jednego tygodnia.
- Możesz je również zamrozić, by cieszyć się nimi przez dłuższy czas.

SKŁADNIKI ODŻYWCZE (1 porcja)

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Białko (g)
244	15.0	24.0	2.0	4.0	11.0

PRZEPISY HERBALIFE: OWSIANKA Z DAKTYLAMI I CYNAMONEM



Owsianka z Daktylami i Cynamonem Herbalife – Pyszne i pożywne śniadanie pełne białka i błonnika

Ilość porcji: 1

Czas przygotowania: 10 minut

Czas gotowania: 25 minut

Owsianka z daktylami i cynamonem Herbalife to zdrowe i pełnowartościowe śniadanie, które dostarczy Ci energii na cały dzień. Dzięki dodatkom **Protein Drink Mix Herbalife** i **Napoju błonnikowego Herbalife**, ta owsianka staje się doskonałym źródłem białka i błonnika. Płatki owsiane, w połączeniu z naturalną słodyczą daktyli i aromatem cynamonu, tworzą pyszne danie, które jest jednocześnie lekkie i sycące. Idealne na poranek pełen aktywności, ale także na spokojne weekendowe śniadanie. Możesz dodać do niej plasterki banana, jagody lub syrop klonowy, aby wzbogacić smak i uczynić ją jeszcze bardziej odżywczą. To połączenie smaku i wartości odżywczych, które pokocha każdy, kto ceni zdrowe, ale pyszne jedzenie.

Składniki:

- 1/2 porcji (14 g) **Protein Drink Mix Herbalife**
- 1 porcja (7 g) **Napoju błonnikowego Herbalife**
- 350 g płatków owsianych
- 200 ml wody
- 30 g posiekanych daktyli
- Szczypta soli
- Duża szczypta cynamonu (dodatkowo do dekoracji)
- Odrobina syropu klonowego (do przybrania)
- Plasterki banana i garść jagód (do przybrania)

Przygotowanie:

1. Wsyp płatki owsiane i szczyptę soli do garnka z wodą. Dodaj posiekane daktyle.
2. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień. Przykryj garnek i gotuj na wolnym ogniu przez około 10-15 minut, aż płatki staną się miękkie.
3. Dosyp cynamon, **Protein Drink Mix Herbalife** oraz **Napoju błonnikowego Herbalife** i dokładnie wymieszaj.
4. Przetóż owsiankę do głębokiej miski. Udekoruj odrobiną syropu klonowego, szczyptą cynamonu, plasterkami banana i jagodami.
5. Podawaj ciepłą, ciesząc się pysznym, pożywным śniadaniem.

Wskazówki:

- Jeśli chcesz, aby owsianka była bardziej kremowa, dodaj odrobinę mleka roślinnego.
- Zamiast daktyli możesz użyć innych suszonych owoców, takich jak figi czy rodzynki.
- Przepis idealnie nadaje się do przygotowania na zapas – możesz przechować owsiankę w lodówce i podgrzać ją następnego dnia.

SKŁADNIKI ODŻYWCZE (1 porcja)

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Cukier (g)
287	4.0	50.0	8.0	12.0	21.0

PRZEPISY HERBALIFE: OWSIANKA Z JAGODAMI I CHIA



Owsianka z Jagodami i Chia Herbalife – Pożywne i zdrowe śniadanie pełne białka

Ilość porcji: 2

Czas przygotowania: 15 minut

Czas chłodzenia: noc

Owsianka z jagodami i chia Herbalife to idealne rozwiązanie dla osób szukających zdrowego i pożywne śniadania. Dzięki dodatku **Formuły 1 Herbalife** o smaku waniliowo-śmietankowym oraz **Protein Drink Mix Herbalife**, ta owsianka dostarcza solidną porcję białka, błonnika i witamin, wspomagając regenerację mięśni i dostarczając energii na cały dzień. Połączenie płatków owsianych, nasion chia, jogurtu naturalnego i świeżych jagód sprawia, że jest to nie tylko smaczne, ale i pełnowartościowe śniadanie. Idealna do przygotowania na noc, tak by rano cieszyć się gotowym, zdrowym posiłkiem. To doskonała opcja na rozpoczęcie dnia, szczególnie dla osób przestrzegających diety wegańskiej lub szukających pysznej alternatywy dla tradycyjnej owsianki.

Składniki:

- 1 porcja (26 g) **Formuły 1 Herbalife** o smaku waniliowo-śmietankowym
- 1 porcja (28 g) **Protein Drink Mix Herbalife**
- 120 g jogurtu naturalnego 0% tłuszczu
- 120 ml wody
- 50 g płatków owsianych
- 1 łyżka nasion chia
- 15 g jagód, lekko rozgniecionych
- Garść jagód do dekoracji

Przygotowanie:

1. Włóż jogurt do miski, a następnie wymieszaj go z wodą.
2. Dodaj płatki owsiane, nasiona chia, **Formułę 1 Herbalife** o smaku waniliowo-śmietankowym, **Protein Drink Mix Herbalife** oraz jagody.
3. Dobrze wymieszaj wszystkie składniki, aż powstanie jednolita masa.
4. Przykryj miskę i wstaw do lodówki na noc, aby składniki się połączyły i napęczniały.
5. Rano wyjmij owsiankę z lodówki i udekoruj świeżymi jagodami przed podaniem.

Wskazówki:

- Najpierw rozgnieć jagody, aby uwolniły więcej soku, który nada owsiance intensywniejszy smak.
- Możesz dodać inne owoce, takie jak truskawki, borówki czy maliny, aby wzbogacić smak owsianki.
- Jeśli chcesz, aby owsianka miała bardziej kremową konsystencję, dodaj więcej jogurtu lub mleka roślinnego.

SKŁADNIKI ODŻYWCZE (1 porcja)

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Cukier (g)
271	7.0	34.0	8.0	19.0	9.0

PRZEPISY HERBALIFE: PROTEINOWE CIASTKO BANANOWO-CZEKOLADOWE Z KUBKA



Proteinowe Ciastko Bananowo-Czekoladowe z Kubka – Szybka, pełna białka przekąska

Ilość porcji: 1

Czas przygotowania: 3 minuty

Czas przyrządzenia: 2 minuty

Proteinowe ciastko bananowo-czekoladowe z kubka to doskonała opcja na szybki i zdrowy deser, który nie tylko zaspokoi Twoje pragnienie na coś słodkiego, ale także dostarczy organizmowi solidną dawkę białka. Dzięki **Formule 1 Herbalife o smaku bananowym**, to ciastko nie tylko ma intensywny, pyszny smak, ale także jest pełne wartościowych składników odżywczych. Z dodatkiem kakao, czekoladowych chipsów i mleka migdałowego, to połączenie sprawia, że każda kęsa to prawdziwa rozkosz dla podniebienia. Idealne na poprawę nastroju, a jego przygotowanie zajmuje zaledwie kilka minut – doskonałe na leniwe, chłodne wieczory, kiedy masz ochotę na coś szybkiego, ale zdrowego.

Składniki:

- 2 miarki **Formuły 1 Herbalife** o smaku bananowym
- 1 łyżka kakao w proszku
- 1 łyżka proszku do pieczenia
- 25 ml mleka migdałowego
- 1 jajko
- 10 g czekoladowych chipsów (lub posiekanej ciemnej czekolady)

Przygotowanie:

1. Wymieszaj dokładnie wszystkie składniki w kubku lub miseczce, która nadaje się do stosowania w kuchence mikrofalowej.
2. Ubijaj widelcem aż do uzyskania gładkiej konsystencji, upewniając się, że wszystkie składniki są dokładnie połączone.
3. Wstaw mieszankę do kuchenki mikrofalowej i podgrzewaj na pełnej mocy przez 90 sekund.
4. Po wyjęciu, poczekaj chwilę aż ciastko ostygnie i ... gotowe! Ciesz się pysznym, pełnym białka deserem. Smacznego!

Wskazówki:

- Aby uzyskać bardziej intensywny smak czekolady, dodaj więcej czekoladowych chipsów.
- Możesz także dodać odrobinę przyprawy cynamonowej, aby nadać ciastku dodatkowego aromatu.
- Ciastko świetnie smakuje również z dodatkiem orzechów lub suszonych owoców.

SKŁADNIKI ODŻYWCZE (1 porcja)

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Cukier (g)
236	11.0	21.0	7.3	16.0	13.0

PRZEPISY HERBALIFE: PROTEINOWY OMLET ZE SZPINAKIEM



Proteinowy Omlet ze Szpinakiem Herbalife – Lekki, sycący i pełen białka posiłek

Ilość porcji: 5

Czas przygotowania: 10 minut

Czas smażenia: 10 minut

Jeśli szukasz prostego, ale pełnowartościowego posiłku, który dostarczy Ci białka, witamin i minerałów, **Proteinowy omlet ze szpinakiem Herbalife** to idealna opcja na rozpoczęcie dnia. Dzięki **Odżywce białkowej Herbalife** i **jogurtowi greckiemu 0% tłuszczu**, ten omlet nie tylko syci, ale również wspomaga regenerację mięśni. Mrożony szpinak, nasiona chia i przyprawy dodają mu wyjątkowego smaku i wartości odżywczych, a niski poziom kalorii sprawia, że jest to doskonały wybór dla osób dbających o linię. Dzięki łatwemu przygotowaniu w zaledwie kilka minut, omlet ten stanie się Twoją ulubioną przekąską o każdej porze dnia – idealny na pożywne śniadanie lub lekką kolację.

Składniki:

- 20 g **Odżywki białkowej Herbalife**
- 125 g jogurtu greckiego 0% tłuszczu (nie używaj zwykłego jogurtu)
- 4 białka jaj
- 2 łyżki wody
- 30 g mąki
- 55 g mrożonego szpinaku (rozrożonego)
- 2 łyżki nasion chia
- 1 łyżeczka soli

Przygotowanie:

1. W robocie kuchennym lub blenderze zmiksuj jogurt, białka jaj, wodę, mąkę, **Odżywkę białkową Herbalife**, szpinak, nasiona chia i sól. Mieszaj, aż całość nabierze konsystencji ciasta naleśnikowego.
2. Posmaruj małą patelnię nieprzywierającą odrobiną oleju. Rozgrzej ją na dużym płomieniu średniego palnika.
3. Gdy patelnia jest gorąca, wlej 3 łyżki ciasta i szybko, ale delikatnie rozprowadź je na patelni za pomocą grzbietu łyżki. Smaż przez około 3 minuty, aż omlet lekko się przyrumieni. Następnie ostrożnie obróć go na drugą stronę i smaż przez kolejne 3 minuty, aż zrumieni się z obu stron.
4. Po usmażeniu omletu, połóż go na papierowym ręczniku lub kratce, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu, i pozostaw na chwilę do ostygnięcia. W identyczny sposób przygotuj pozostałe porcje ciasta, każdorazowo natuszczając patelnię małą ilością oleju.
5. Podawaj omlety gorące, najlepiej z dodatkiem świeżych warzyw, salsa lub awokado dla wzbogacenia smaku.

Wskazówki:

- Nasiona chia wchłaniają dużo płynów, dlatego najlepiej przygotować ciasto tuż przed smażeniem, aby uzyskało odpowiednią konsystencję. Jeśli ciasto zgęstnieje, możesz dodać odrobinę wody, aby przywrócić mu konsystencję ciasta naleśnikowego.
- Omlet można podać z jogurtem, awokado, świeżymi ziołami, pomidorami, papryką lub ulubionym sosem.
- Można eksperymentować z różnymi rodzajami warzyw, np. dodać paprykę, cebulę czy cukinię, aby uzyskać różne wersje tego dania.

SKŁADNIKI ODŻYWCZE (1 porcja)

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Cukier (g)
86	2.0	7.7	1.7	9.8	1.0

PRZEPISY HERBALIFE: PYSZNE KORZENNE PLACKI DYNIOWE



Pyszne Korzenne Placki Dyniowe Herbalife – Pyszne i pożywne śniadanie pełne białka i błonnika

Ilość porcji: 3

Czas przygotowania: 5 minut

Czas przyrządzenia: 10 minut

Korzenne placki dyniowe Herbalife to wyjątkowy sposób na rozpoczęcie dnia, który łączy w sobie ciepłe, jesienne smaki z pełnowartościowym, zdrowym posiłkiem. Dzięki użyciu **Protein Drink Mix Herbalife** o smaku waniliowym, te placki są bogate w białko, co wspomaga regenerację mięśni i zapewnia uczucie sytości przez długi czas. **Placki dyniowe** dodają naturalnej słodyczy i lekkiej tekstury, a przyprawy korzenne, takie jak cynamon, imbir i gałka muszkatołowa, sprawiają, że placki są pełne ciepłego, aromatycznego smaku, idealnego na chłodniejsze dni. Zaledwie kilka minut przygotowań sprawia, że placki stanowią świetną opcję na szybkie, pożywne śniadanie lub zdrową przekąskę. Doskonałe na jesień, pełne sezonowych składników, idealne do podania na weekendowy brunch.

Składniki:

- 2 miarki **Protein Drink Mix Herbalife*** o smaku waniliowym
- 95 g (3/4 szklanki) mąki pszennej
- ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- 2 łyżeczki przyprawy korzennej (lub 1½ łyżeczki cynamonu + ¼ łyżeczki imbiru + ¼ łyżeczki gałki muszkatołowej)
- 250 ml chudego mleka
- 80 g (3/4 szklanki) kawałków pieczonej dyni
- 2 jajka
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1 łyżka miodu

Przygotowanie:

1. Rozgrzej patelnię grillową do temperatury 190°C.
2. W misce średniej wielkości wymieszaj **Protein Drink Mix**, mąkę, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną i przyprawy korzenne. Odstaw na chwilę.
3. W blenderze zmiksuj mleko, pieczoną dynię, jajka, olej i miód na gładką, jednolitą masę.
4. Wlej mieszankę dyniową do miski z suchymi składnikami i dokładnie wymieszaj, aż powstanie gęste ciasto.
5. Za pomocą chochelki o pojemności 1/4 szklanki nakładaj porcje ciasta na rozgrzaną patelnię. Rozprowadź ciasto na grube placki o średnicy około 8 cm.
6. Smaż przez około 3 minuty, aż placki staną się złociste od spodu. Obróć je i smaż przez kolejne 3 minuty, aż będą równomiernie zarumienione.
7. Podawaj gorące, udekorowane świeżymi owocami lub odrobiną jogurtu naturalnego.

Wskazówki:

- Placki możesz przechowywać w lodówce przez kilka dni lub zamrozić, aby cieszyć się nimi przez dłuższy czas.
- Jeśli chcesz, aby placki były bardziej wilgotne, możesz dodać do ciasta odrobinę więcej mleka.
- Placki doskonale komponują się z syropem klonowym, jogurtem greckim lub owocami sezonowymi.
- Zamiast miodu możesz użyć syropu z agawy lub innego słodzika, w zależności od preferencji.

SKŁADNIKI ODŻYWCZE (1 porcja)

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Sól (g)	Cukier (g)
302	11.0	37.0	1.9	16.0	1.3	9.2

w tym nasycone 2.1

PRZEPISY HERBALIFE: SERNIK-MUS CZEKOLADOWY



Sernik-Mus Czekoladowy Herbalife – Lżejsza wersja pysznego czekoladowego deseru pełnego białka

Ilość porcji: 12

Czas przygotowania: 15 minut

Czas chłodzenia: 180 minut

Sernik-mus czekoladowy Herbalife to wyjątkowy deser, który pozwala cieszyć się dekadentckim smakiem czekolady, jednocześnie dbając o zdrowie i kontrolę wagi. Zamiast tradycyjnego sernika, ten deser jest przygotowany na bazie **Formuły 1 Herbalife** o smaku delikatnej czekolady, **Napoju błonnikowego Herbalife** oraz jogurtu greckiego, co czyni go świetnym źródłem białka i błonnika. Dodatkowo, dzięki zdrowemu wiśniowo-migdałowemu spodowi, ten deser ma unikalny smak i lekką konsystencję musu. Idealny na spotkania ze znajomymi, specjalne okazje lub jako pyszny, niskokaloryczny deser po obiedzie. Sernik-mus czekoladowy Herbalife to zdrowa alternatywa dla tradycyjnych deserów, która zaspokoi Twoje pragnienie na coś słodkiego bez wyrzutów sumienia.

Składniki:

Na spód:

- 1 miarka **Napoju błonnikowego Herbalife***
- 65 g (3/4 szklanki) mielonych migdałów
- 135 g (3/4 szklanki) suszonych wiśni
- 2 łyżki masła migdałowego

Na masę:

- 8 miarek **Formuły 1 Herbalife** o smaku delikatnej czekolady
- 120 ml wrzącej wody
- 120 ml mleka o niskiej zawartości tłuszczu
- 2 łyżki żelatyny
- 225 g (1 1/4 szklanki) serka śmietankowego
- 350 g (1 1/4 szklanki) jogurtu greckiego o smaku waniliowym 0% tłuszczu

Przygotowanie:

1. Natłuść tortownicę o średnicy 22 cm sprayem do natłuszczania blach do pieczenia i odstaw na bok.
2. **Ciasto na spód:** Połącz wszystkie składniki w robocie kuchennym i zmiksuj do uzyskania konsystencji pasty. Następnie przełóż do przygotowanej tortownicy i równomiernie rozprowadź cienką warstwą, dociskając widelcem. Wstaw do lodówki na czas przygotowania masy.
3. **Masa:** Wsyp żelatynę do małej miski. Stopniowo dolewaj gorącą wodę, stale ubijając widelcem, aż do rozpuszczenia. Odstaw na bok.
4. W misce średniej wielkości ubijaj mikserem **Formułę 1**, serek śmietankowy, jogurt i mleko, aż masa stanie się lekka, puszysta i gładka. Wlej żelatynę i kontynuuj ubijanie do całkowitego jej rozpuszczenia.
5. Przelej masę na przygotowany spód, wygładź powierzchnię i przykryj folią spożywczą. Odstaw do lodówki na 3 godziny lub do momentu zastygnięcia masy.
6. Po zastygnięciu, udekoruj sernik świeżymi owocami, np. malinami lub plasterkami truskawek. Podawaj z uśmiechem i ciesz się zdrowym, smacznym deserem!

Wskazówki:

- Sernik-mus czekoladowy możesz udekorować ulubionymi owocami lub czekoladowymi wiórkami.
- Jeśli chcesz, możesz dodać trochę cynamonu lub odrobinę wanilii, aby wzbogacić smak masy.
- Przechowuj sernik w lodówce przez kilka dni. Możesz także podać go na specjalne okazje, by zaimponować gościom pyszną, zdrową alternatywą dla tradycyjnych deserów.

SKŁADNIKI ODŻYWCZE (1 porcja)

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	sól (g)
9182	10.0	14.5	2.2	8.0	0.3

PRZEPISY HERBALIFE: SYCĄCA PIECZONA OWSIANKA À LA SZARLOTKA



Sycąca Pieczona Owsianka à la Szarlotka Herbalife – Pyszne i pożywne śniadanie pełne białka i błonnika

Ilość porcji: 6

Czas przygotowania: 20 minut

Czas pieczenia: 60 minut

Sycąca pieczona owsianka à la szarlotka Herbalife to połączenie zdrowych składników i pysznego smaku, które zachwyci każdego. Dzięki **Formule 1 Herbalife o smaku ciasteczkowym** oraz **Protein Drink Mix Herbalife**, ta owsianka jest pełna białka, błonnika oraz witamin, stanowiąc doskonały wybór na pożywne śniadanie lub wysokobiałkową przekąskę. Płatki owsiane, starta jabłka, esencja waniliowa i migdałowa tworzą zaskakująco pyszny, aromatyczny deser, który przypomina smak szarlotki. W połączeniu z delikatną polewą jogurtową, ta pieczona owsianka to idealna alternatywa dla tradycyjnych deserów. Doskonała na śniadanie lub na podwieczorek, szczególnie w chłodne dni, kiedy mamy ochotę na coś ciepłego, sycącego i zdrowego.

Składniki:

Na owsiankę:

- 4 miarki **Formuły 1 Herbalife** o smaku ciasteczkowym
- 2 miarki **Protein Drink Mix Herbalife**
- 190 g (2 szklanki) płatków owsianych
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki soli
- 2 jajka
- 500 ml (2 szklanki) chudego mleka lub napoju roślinnego
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- 175 g (1 szklanka) startego jabłka (około 1 średniego jabłka, startego ze skórką)
- 1 łyżeczka esencji waniliowej
- 1 łyżeczka esencji migdałowej

Na polewę:

- 1 miarka **Protein Drink Mix Herbalife**
- 175 g (3/4 szklanki) naturalnego jogurtu greckiego 0% tłuszczu
- ¼ łyżeczki esencji waniliowej
- ½ łyżeczki esencji migdałowej

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 170°C (góra-dół).
2. Spryskaj naczynie do zapiekania o wymiarach 20x20 cm sprayem do natłuszczenia lub lekko natrzyj olejem, aby owsianka nie przywarła.
3. W dużej misce wymieszaj płatki owsiane, **Formułę 1**, **Protein Drink Mix**, proszek do pieczenia i sól.
4. W drugiej misce ubij jajka, dodaj mleko (lub napój roślinny), esencje spożywcze, sok z cytryny i wymieszaj do uzyskania jednolitej konsystencji. Następnie dodaj starte jabłko i ponownie wymieszaj.
5. Połącz masę jajeczną z mieszanką owsianą, dobrze wymieszaj, aż składniki się połączą. Przelej masę do przygotowanego naczynia do zapiekania i wygładź powierzchnię.
6. Wstaw do piekarnika i piecz przez około 60 minut, aż owsianka nabierze złocistego koloru, a płatki owsiane pozostaną wilgotne. Po upieczeniu poczekaj, aż trochę ostygnie przed pokrojeniem.
7. **Polewa:** W misce wymieszaj **Protein Drink Mix** z jogurtem greckim i esencjami, aż uzyskasz gładką masę.
8. Podziel owsiankę na porcje, udekoruj polewą jogurtową i podawaj ciepłą, delektując się pysznym smakiem!

Wskazówki:

- Jeśli chcesz, aby owsianka miała bardziej intensywny jabłkowy smak, możesz dodać do masy kilka łyżeczek cynamonu lub startą skórę z cytryny.
- Zamiast jogurtu greckiego, możesz użyć jogurtu roślinnego lub jogurtu naturalnego, jeśli preferujesz wersję bez nabiału.
- Zupa owsianka doskonale smakuje także w wersji z orzechami, które można dodać do masy przed pieczeniem.

SKŁADNIKI ODŻYWCZE (1 porcja)

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Sól (g)	Cukier (g)
309	7.7	40.0	5.9	21.0	1.3	14.0

w tym nasycone 1.8

PRZEPISY HERBALIFE: WEGAŃSKIE CIASTKA OWSIANO-BANANOWE



Wegańskie Ciastka Owsiano-Bananowe Herbalife – Smaczna i zdrowa przekąska pełna białka

Ilość porcji: 8

Czas przygotowania: 15 minut

Czas pieczenia: 25 minut

Wegańskie ciastka owsiano-bananowe z **Tri Blend Select Herbalife** to idealna roślinna przekąska, która łączy w sobie smak bananów, cynamonu i zdrowych płatków owsianych. Te ciastka nie tylko smakują wyśmienicie, ale również są doskonałym źródłem białka i błonnika, dzięki czemu stanowią pełnowartościową przekąskę, idealną na każdą okazję. **Tri Blend Select Herbalife** o smaku bananowym nadaje ciastkom niepowtarzalny aromat i wspomaga utrzymanie odpowiedniego poziomu energii przez cały dzień. Wegańskie ciastka są łatwe do przygotowania i świetnie nadają się na przekąskę przed lub po treningu. Z dodatkiem niesłodzonego napoju migdałowego i ekologicznego cukru kokosowego, te ciastka z pewnością przypadną Ci do gustu!

Składniki:

- 1 porcja (40 g) Tri Blend Select Herbalife o smaku bananowym
- 1 dojrzały banan
- 80 g płatków owsianych (można użyć bezglutenowych)
- 60 ml niesłodzonego napoju migdałowego
- 40 g suszonych moreli
- ½ łyżeczki cynamonu
- 4 łyżeczki ekologicznego cukru kokosowego

Przygotowanie:

1. Rozgrzej piekarnik do 170°C (150°C z termoobiegiem). Wyłóż blachę papierem do pieczenia.
2. Zmiksuj wszystkie składniki (pozostawiając 2 łyżeczki cukru do posypania) w mikserze, aż masa nabierze jednolitej, gęstej konsystencji.
3. Łyżką wyłóż 1/8 masy na blachę do pieczenia i rozplaszcz tyłem łyżki, formując ciastko o średnicy 8 cm. Powtarzaj ten krok, aż wykorzystasz całą masę.
4. Posyp ciastka pozostałymi 2 łyżeczkami cukru kokosowego.
5. Piecz ciastka przez około 20 minut, aż staną się złotobrązowe, a cukier zacznie karmelizować się na wierzchu.
6. Po upieczeniu wyjmij ciastka z piekarnika i przełóż je na kratkę, aby ostygły.

Wskazówki:

- Jeśli chcesz, aby ciastka były jeszcze bardziej chrupiące, możesz zwiększyć czas pieczenia o kilka minut.
- Zamiast suszonych moreli, wypróbuj suszone śliwki lub daktyle, aby nadać ciastkom inny smak.
- Te ciastka doskonale komponują się z filiżanką herbaty lub jako zdrowa przekąska po treningu.

SKŁADNIKI ODŻYWCZE (1 porcja)

Energia (kcal)	Tłuszcze (g)	Węglowodany (g)	Błonnik (g)	Białko (g)	Cukier (g)
86	1.0	16.0	2.0	4.0	8.0