

▶ REZEPTE

amino^{4u}[®]

21 LECKERE amino^{4u}[®] SMOOTHIE REZEPTE



Alle leckeren amino^{4u} Rezepte und weitere Infos finden Sie unter:

▶ amino4u.com/blog

f facebook.com/amino4u



▶ REZEPTE

- ▶ COCO BERRY
- ▶ SUMMER BREEZE
- ▶ BERRY DREAM
- ▶ SWEET AMINO
- ▶ LASSI 4 U
- ▶ CREAMY BERRY
- ▶ SWEET PEACH
- ▶ SUPER HULK
- ▶ MAPLE BERRY
- ▶ NUTTY CHOC
- ▶ VELVETO
- ▶ CREAMY KIWI
- ▶ CHOCOLICIOUS
- ▶ FRUITY FRESH
- ▶ BANGO SOUR
- ▶ DER HULK
- ▶ CAFÈ AMINO
- ▶ PUMPED PUMPKIN
- ▶ VITAMINO
- ▶ AMINO LOVE
- ▶ TUTTI FRUTTI



COCO BERRY

amino^{4u}

HIMMLISCHE KOMBINATION AUS ERDBEEREN & KOKOSMILCH!

Möchten Sie ein neues Rezept ausprobieren?

Dann kosten Sie doch unseren leckeren Erdbeer-Shake mit Kokosmilch COCO BERRY!

Dazu brauchen Sie folgende Zutaten:

- 200 g frische Erdbeeren
- 1/2 Banane
- 1 Orange
- 10 g amino4u Pulver
- 120 ml Kokosmilch
- 3 Eiswürfel

Einfach alle Zutaten in Ihren Mixer geben und zu einem smoothen Getränk vermischen.

✓ Fertig & lecker!



SUMMER BREEZE

SOMMERLICHER, FRUCHTIGER & GESUNDER SHAKE!

Möchten Sie ein neues Rezept ausprobieren?
Dann kosten Sie doch unseren sommerlich-fruchtigen Shake SUMMER BREEZE!

Dazu brauchen Sie folgende Zutaten:

- 200 g reife Ananas (oder aus der Dose)
- 100 g Melone
- 1/2 Banane
- 1/2 Limette
- 1/2 Orange
- 10 g amino4u Pulver
- 100 ml gekühlte Kokosmilch (aus dem Tetra Pak)
- 3 Eiswürfel

Einfach alle Zutaten in Ihren Mixer geben und zu einem smoothen Getränk vermischen.

✓ Fertig & lecker!



BERRY DREAM

EIN TRAUM AUS BEEREN!

Möchten Sie ein neues Rezept ausprobieren?
Dann kosten Sie doch unseren Traum aus Beeren, den BERRY DREAM Smoothie!

Dazu brauchen Sie folgende Zutaten:

- 100 g Brombeeren und/oder Heidelbeeren
- 1/2 Banane
- 1 EL Chia-Samen
- 4 EL Joghurt
- 10 g amino4u Pulver
- 100 ml Schoko-Milch oder laktosefreie Schoko-Milch*
*(bzw. Milch mit 3 TL Kakao mischen)
- 3 Eiswürfel

Einfach alle Zutaten in Ihren Mixer geben und zu einem smoothen Getränk vermischen.
Fertig & lecker! Oder:

- Chia-Samen mit Joghurt & 50 ml Milch vermischen und quellen lassen
- Brombeeren (oder Heidelbeeren), Banane, amino4u Pulver,
50 ml Milch & Eiswürfel pürieren
- Chia-Joghurt & Beeren-Smoothie im Glas nacheinander schichten

✓ Et voilà!





SWEET AMINO

FÜR ALLE, DIE DIE SÜSSEN
DINGE IM LEBEN MÖGEN!

Möchten Sie ein neues Rezept ausprobieren? Dann kosten Sie doch unseren verführerisch süßen & dennoch gesunden Shake SWEET AMINO!

Dazu brauchen Sie folgende Zutaten:

- 1/2 Banane
- 1 kleine Handvoll Rosinen oder Datteln
- 50 g Haferflocken
- 1 EL Mandeln (gemahlen)
- 1 EL Erdnussbutter
- 1 EL Honig
- 10 g amino4u Pulver
- 200 ml fettarme Milch, laktosefreie Milch oder Mandelmilch
- 3 Eiswürfel

Einfach alle Zutaten in Ihren Mixer geben und zu einem smoothen Getränk vermischen.

✓ Fertig & lecker!



LASSI 4 U

UNSERE VERSION VOM INDISCHEN MANGO-LASSI KLASSIKER!

Möchten Sie ein neues Rezept ausprobieren?
Dann kosten Sie doch unseren Klassiker aus Indien LASSI 4 U!

Dazu brauchen Sie folgende Zutaten:

- 1 reife Mango
- 125 g probiotischer Joghurt
- 1 TL Honig
- 10 g amino4u Pulver
- 60 ml Milch oder laktosefreie Milch
- 1 Stück Ingwer nach Belieben
- 3 Eiswürfel

Einfach alle Zutaten in Ihren Mixer geben und zu einem smoothen Getränk vermischen.

✓ Fertig & lecker!



CREAMY BERRY

UNGLAUBLICH CREMIG & FRUCHTIG ZUGLEICH!

Möchten Sie ein neues Rezept ausprobieren?
Dann kosten Sie doch unseren cremig-fruchtigen Smoothie CREAMY BERRY!

Dazu brauchen Sie folgende Zutaten:

- 200 g gemischte Beeren
- 2 EL Vanillejoghurt
- 4 EL Hütten-Käse
- 10 g amino4u Pulver
- 200 ml fettarme Milch, laktosefreie Milch oder Reismilch
- 6 Eiswürfel

Einfach alle Zutaten in Ihren Mixer geben und zu einem smoothen Getränk vermischen.

✓ Fertig & lecker!





SWEET PEACH

FÜR EIN GANZ BESONDERES FRUCHTERLEBNIS!

Möchten Sie ein neues Rezept ausprobieren?
Dann kosten Sie doch unseren super fruchtigen Smoothie SWEET PEACH!

Dazu brauchen Sie folgende Zutaten:

- 2 Pfirsiche
- 1/2 Banane
- 1 EL Ahornsirup
- Saft einer halben Zitrone
- 3 EL Joghurt
- 10 g amino4u Pulver
- 200 ml Mineralwasser (gut gekühlt – mit Kohlensäure)
- 3 Eiswürfel

Einfach alle Zutaten in Ihren Mixer geben und zu einem smoothen Getränk vermischen.

✓ Fertig & lecker!



SUPER HULK

EIN WAHRLICH STARKER SHAKE!

Möchten Sie ein neues Rezept ausprobieren?

Dann kosten Sie doch unseren stärksten Shake den SUPER HULK!

Dazu brauchen Sie folgende Zutaten:

- 2 Handvoll Babyspinat
- 1/2 Banane
- 50 g Gurke
- 1 Stück Kurkuma (3 cm groß) / 1 EL Kurkumapulver
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Pfeffer
- 1/2 TL Kokosöl
- 1 EL Honig
- 4 EL Naturjoghurt
- 200 ml fettarme Milch, Hafer- oder laktosefreie Milch

Einfach alle Zutaten in Ihren Mixer geben und zu einem smoothen Getränk vermischen.

✓ Fertig & lecker!



MAPLE BERRY

FÜR EINEN SÜSSEN START IN DEN TAG!

Möchten Sie ein neues Rezept ausprobieren?

Dann kosten Sie doch unseren süßen Himbeer-Smoothie MAPLE BERRY!

Dazu brauchen Sie folgende Zutaten:

- 100 g gefrorene oder frische Himbeeren
- 1 EL Mandeln (gemahlen)
- 2 EL Chia-Samen
- 2 EL Naturjoghurt
- 1 EL Ahornsirup
- 10 g amino4u Pulver
- 100 ml fettarme Milch, laktosefreie Milch oder Mandelmilch
- 3 Eiswürfel

Einfach alle Zutaten in Ihren Mixer geben und zu einem smoothen Getränk vermischen.
Fertig & lecker! Oder:

- Chia-Samen mit Naturjoghurt, Ahornsirup & 50 ml Milch vermischen und quellen lassen
- Himbeeren, gemahlene Mandeln, amino4u Pulver, 50 ml Milch & Eiswürfel pürieren
- Chia-Joghurt & Himbeer-Smoothie im Glas nacheinander schichten

✓ Et voilà!



NUTTY CHOC

NUSSIG-SCHOKOLADIGER POWER-SMOOTHIE!

Möchten Sie ein neues Rezept ausprobieren?

Dann kosten Sie doch unseren nussig-schokoladigen Power-Smoothie NUTTY CHOC!

Dazu brauchen Sie folgende Zutaten:

- 1/2 Banane
- 1 EL Haferflocken
- 1 EL Walnüsse (gemahlen)
- 10 g amino4u Pulver
- 200 ml Schoko-Milch oder laktosefreie Schoko-Milch*
*(bzw. Milch mit 3 TL Kakao mischen)
- 4 EL Vanillejoghurt
- 1 EL Honig
- 3 Eiswürfel

Einfach alle Zutaten in Ihren Mixer geben und zu einem smoothen Getränk vermischen.

✓ Fertig & lecker!



VELVETO

SÜSS-SAURER FRUCHTSHAKE MIT WICHTIGEN ANTIOXIDANTIEN & VITAMINE!

Möchten Sie ein neues Rezept ausprobieren? Dann kosten Sie doch unseren süß-sauren Fruchtshake VELVETO geladen mit wichtigen Antioxidantien & Vitaminen!

Dazu brauchen Sie folgende Zutaten:

- 200 g frische oder gefrorene Beeren
- Saft einer halben Zitrone
- 100 g Papaya (oder Melone)
- 1 EL Leinsamen (gemahlen)
- 10 g amino4u Pulver
- 100 ml Wasser
- 3 Eiswürfel

Einfach alle Zutaten in Ihren Mixer geben und zu einem smoothen Getränk vermischen.

✓ Fertig & lecker!



CREAMY KIWI

ERFRISCHENDER, CREMIGER & VITAMINGELADENER SMOOTHIE!

Möchten Sie ein neues Rezept ausprobieren? Dann kosten Sie doch unseren erfrischenden, cremigen & sehr gesunden Smoothie CREAMY KIWI!

Dazu brauchen Sie folgende Zutaten:

- 1 Kiwi
- 1 halbe Banane
- 1 Handvoll frische Minze
- 2 EL Naturjoghurt
- 1 TL Chia-Samen
- 1 EL Honig
- 10 g amino4u Pulver
- 200 ml fettarme Milch oder laktosefreie Milch
- 3 Eiswürfel

Einfach alle Zutaten in Ihren Mixer geben und zu einem smoothen Getränk vermischen.

✓ Fertig & lecker!



CHOCOLICIOUS

SUPER SCHOKOLADIGES FRAPPÉ FÜR ALLE SCHOKOLIEBHABER!

Möchten Sie ein neues Rezept ausprobieren?
Dann kosten Sie doch unser super schokoladiges Frappé CHOCOLICIOUS!

Dazu brauchen Sie folgende Zutaten:

- 100 g Haferflocken
- 1 Banane
- 2 Stückchen dunkle Schokolade (kleingehackt)
- 1 EL Kakaopulver
- 1 EL Erdnussbutter
- 1 EL Honig
- 10 g amino4u Pulver
- 200 ml fettarme Milch, laktosefreie Milch oder Mandelmilch
- 3 Eiswürfel

Einfach alle Zutaten in Ihren Mixer geben und zu einem smoothen Getränk vermischen.

✓ Fertig & lecker!



FRUITY FRESH

FÜR EINEN FRUCHTIG-FRISCHEN START IN DEN TAG!

Möchten Sie ein neues Rezept ausprobieren?
Dann kosten Sie doch unseren fruchtigen, leckeren & gesunden FRUITY FRESH!

Dazu brauchen Sie folgende Zutaten:

- 1 halbe Banane
- 1 halben Apfel
- 100 g Erdbeeren (frisch oder gefroren)
- 2 TL Chia-Samen
- 10 g amino4u Pulver
- 200 ml Orangensaft (ohne Zucker)

Einfach alle Zutaten in Ihren Mixer geben und zu einem smoothen Getränk vermischen.

✓ Fertig & lecker!



BANGO SOUR

DENN SAUER MACHT LUSTIG!

Möchten Sie ein neues Rezept ausprobieren?

Dann kosten Sie doch unseren leckeren & gesunden Eiskaffee BANGO SOUR!

Dazu brauchen Sie folgende Zutaten:

- 1 kleine Banane
- 1 Mango
- Saft einer halben Zitrone
- 100 ml Mineralwasser
- 10 g amino4u Pulver
- 6 Eiswürfel

Einfach alle Zutaten bis auf das Mineralwasser und die Eiswürfel in Ihren Mixer geben, mixen und mit den restlichen Zutaten zu einem spritzigen Getränk vermischen.

✓ Fertig & lecker!





DER HULK

HERZHAFTER SMOOTHIE FÜR IHRE TÄGLICHE GESUNDHEIT!

Möchten Sie ein neues Rezept ausprobieren?
Dann kosten Sie doch unseren herzhaft-starken Smoothie HULK!

Dazu brauchen Sie folgende Zutaten:

- 1 reife Avocado
- 50 g Hüttenkäse
- 100 g Gurke
- 1 Handvoll frische Minze
- Prise Salz und Pfeffer
- 10 g amino4u Pulver
- 3 Eiswürfel
- 200 ml fettarme Milch, laktosefreie Milch oder Mandelmilch

Einfach alle Zutaten in Ihren Mixer geben und zu einem smoothen Getränk vermischen.

✓ Fertig & lecker!



CAFÈ AMINO

amino^{4u}

DER LECKERE & GESUNDE EISKAFFEE!

Möchten Sie ein neues Rezept ausprobieren?

Dann kosten Sie doch unseren leckeren & gesunden Eiskaffee CAFÈ AMINO!

Dazu brauchen Sie folgende Zutaten:

- 200 ml fettarme Milch, laktosefreie Milch oder Mandelmilch
- 10 g amino4u Pulver
- 2 Kugeln Vanille- oder Kaffeeis
- 1 frischen Espresso
- 6 Eiswürfel

Einfach alle Zutaten in ein hohes Glass geben – zum Schluss mit dem frisch gebrühten Espresso übergießen.

✓ Fertig & lecker!



PUMPED PUMPKIN

WINTERLICH WÜRZIG & SÜSS!

Möchten Sie ein neues Rezept ausprobieren?

Dann kosten Sie doch unseren herzhaft-starken Smoothie HULK!

Dazu brauchen Sie folgende Zutaten:

- 1 kleine Banane
- 100 g gekochter Kürbis
- 1 halber Apfel
- 1 TL Zimt
- 1 EL Honig
- 10 g amino4u Pulver
- 6 Eiswürfel
- Topping: 1 Feige (alternativ Blaubeeren, kleine Stückchen Birne oder Datteln)
- 200 ml fettarme, laktosefreie Milch oder Mandelmilch

Geben Sie alle Zutaten bis auf das Topping in Ihren Mixer und pürieren Sie sie zu einem smoothen Amino-Shake. Zum Verfeinern und je nach Geschmack können Sie beim Einfüllen des Shakes in ein Glass eine Schicht Naturjoghurt hinzufügen. Das gibt eine feine cremige Note. Zum Schluss geben Sie die in Stücke geschnittene Feige (oder alternative Früchte) als Topping hinzu.

✓ Fertig & lecker!





VITAMINO

DER UNGLAUBLICHE IMMUN-BOOSTER FÜR JEDEN TAG!

Möchten Sie ein neues Rezept ausprobieren?
Dann kosten Sie doch unseren super gesunden Immun-Booster VITAMINO!

Dazu brauchen Sie folgende Zutaten:

- 1 halben Apfel oder 2 Aprikosen
- 1 Orange
- 1 halbe Möhre
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 EL Leinsamen
- 10 g amino4u Pulver
- 100 ml Hafermilch oder Wasser

Einfach alle Zutaten in Ihren Mixer geben und zu einem smoothen Getränk vermischen.

✓ Fertig & lecker!



AMINO LOVE



LIEBE GEHT DURCH DEN MAGEN!

Möchten Sie ein neues Rezept ausprobieren? Dann kosten Sie doch unseren leckeren & gesunden Erdbeeren-Haferflocken-Quark AMINO LOVE!

Dazu brauchen Sie folgende Zutaten:

- 150 g gefrorene oder frische Erdbeeren
- (optional 3 Eiswürfel)
- 4 EL Erdbeer-Quark
- 10 g amino4u Pulver
- 2 EL Haferflocken
- 120 ml fettarme Milch, laktosefreie Milch oder Reismilch

Die Zubereitung ist ganz einfach:

1. Die Hälfte der gefrorenen oder frischen Erdbeeren (mit ein paar Eiswürfeln) mit dem Quark und dem amino4u-Pulver (per Hand oder im Mixer) vermischen.
2. Haferflocken in der kalten Milch (Ihrer Wahl) kurz quellen lassen.
3. Danach die restlichen Erdbeeren, den Quark-Mix und die eingeweichten Haferflocken nach und nach in einem Glas oder einer Schüssel schichten.

✓ Fertig & lecker!

Tipp: Wenn es schnell gehen soll, können Sie auch einfach alle Zutaten in Ihrem Mixer zu einem gekühlten & fruchtigen Quark pürieren.



TUTTI FRUTTI

FÜR EINEN FRUCHTIGEN START IN DEN TAG!

Möchten Sie ein neues Rezept ausprobieren?
Dann kosten Sie doch unseren super fruchtigen Frühstücks-Smoothie TUTTI FRUTTI!

Dazu brauchen Sie folgende Zutaten:

- 1 kleine Banane
- 1 Orange
- 2 Scheiben Ananas
- 1 Handvoll Erdbeeren (frisch oder gefroren)
- 2 TL Leinsamen (gemahlen)
- 10 g amino4u Pulver
- 100 ml Wasser

Einfach alle Zutaten in Ihren Mixer geben und zu einem smoothen Getränk vermischen.

✓ Fertig & lecker!

