

Zubereitungsanleitungen

- **Shakes:** Mischen Sie den Beutelinhalt mit 200ml Wasser oder sehr fettarme Milch/ Magermilch. Sie können auch gerne pflanzliche Milch verwenden, wie zum Beispiel Mandelmilch.

Tipp: Geben Sie das Wasser oder die Milch zuerst in Ihren Shaker und geben Sie danach den Beutelinhalt hinzu, um Pulverfestsetzungen am Boden zu verhindern.

- **Pfannkuchen/Pancakes:** Geben Sie den Beutelinhalt in eine Schüssel und fügen Sie 100ml kaltes Wasser hinzu. Mischen Sie die Masse, bis ein glatter Teig entsteht und lassen Sie ihn 1-3 Minuten stehen. In der Zwischenzeit, erhitzen Sie eine Pfanne und sprühen Sie 2-3 Sprays eines 1kcal Frysprays. Alternativ können Sie auch eine KLEINE Menge Öl benutzen. Wenn das Fett und die Pfanne heiß sind, geben Sie einen Teil des Teiges in die Pfanne, je nach beliebiger Größe der Pfannkuchen. Die Pfannkuchen sollten etwa 1 Minute pro Seite gebacken werden.

- **Pasta Carbonara:** Mischen Sie den Beutelinhalt mit 150ml kochendem Wasser in einem

mikrowellengeeigneten Behälter und erhitzen Sie die Masse 1 Minute bei 700W in der Mikrowelle. Rühren Sie einmal gut um und erhitzen Sie es für 1 weitere Minute. Danach noch 1 Minute stehen lassen und fertig!

- **Spaghetti Bolognese:** Mischen Sie den Beutelinhalt mit 230ml kochendem Wasser in einem mikrowellengeeigneten Behälter und erhitzen Sie die Masse 1min 30sec bei 700W in der Mikrowelle. Rühren Sie einmal gut um und erhitzen Sie die Bolognese für weitere 1min 30sec. Danach noch 1 Minute stehen lassen und fertig!

- **Nudel, Schinken & Pilzsuppe (Pasta, Ham & Mushroom Soup):** Mischen Sie den Beutelinhalt mit 220ml heißem (nicht kochendem) Wasser in einem mikrowellengeeignetem Behälter und erhitzen Sie die Suppe bei 700W für 1min 30sec. Danach noch 1 Minute stehen lassen und fertig!





- **Alle anderen Suppen:**

Mischen Sie den Beutelinhalt mit 200ml warmen Wasser in einem mikrowellengeeigneten Behälter- am besten mit einem Schneebesen. Erhitzen Sie die Suppe 1 Minute bei 700W in der Mikrowelle. Rühren Sie einmal gut um und erhitzen Sie für 1 weitere Minute. Danach 1 Minute stehen lassen und fertig!

- **Schokopudding (Goosey Chocolate Pudding):**

Mischen Sie den Beutelinhalt mit 60ml Wasser in einem mikrowellengeeigneten Behälter. Rühren Sie gut um und stellen Sie die Mischung für 40-60 Sekunden bei 700W in die Mikrowelle. Danach noch 1 Minute stehen lassen und fertig!



- **Haferbrei (Porridge):** Mischen Sie den Beutelinhalt mit 140ml Wasser in einem mikrowellengeeigneten Behälter und erhitzen Sie die Mischung für 1 Minute bei 700W in der Mikrowelle. Rühren Sie gut um und erhitzen Sie es 1 weitere Minute. Danach noch 1 Minute stehen lassen und fertig!
- **Dessert Cremes (Dessert/Delight):** Mischen Sie den Beutelinhalt mit 150ml kaltem Wasser und am Besten mit Hilfe eines elektrischen Aufschäumerstabs für 30-60 Sekunden. Die Mischung ist fertig, sobald sie verdickt und eine Art Mousse Konsistenz erreicht.
- **Schoko Puffs:** Mischen Sie den Beutelinhalt mit bis zu 140ml Wasser. Um eine cremigere Konsistenz zu bekommen, geben Sie weniger Wasser hinzu. Falls Sie es flüssiger bevorzugen, geben Sie die kompletten 140ml hinzu.
- **Pizza:** Den Ofen vorheizen auf 205°C
 - Für den Teig: Geben Sie den Pizzateiginhalt in eine Schüssel und fügen Sie 70ml kaltes Wasser hinzu. Mischen Sie es zu einem glatten Teig und rollen Sie ihn auf einem Blech mit nicht-haftetem Backpapier aus (oder Silikonbackmatte). Schieben Sie den Teig in den Ofen für 10-13 Minuten und lassen Sie ihn nach dem Backen 2-3 Minuten auskühlen.

- Für die Tomatensoße: Geben Sie den Beutelinhalt in einen kleinen mikrowellengeeigneten Behälter, fügen Sie 40-50ml warmes Wasser hinzu und vermischen Sie es gut. Erhitzen Sie die Soße bei voller Leistung 15 Sekunden in der Mikrowelle. Streichen Sie nun die Soße gleichmäßig auf den Pizzateig. Denken Sie daran, dass als Mahlzeitenersatz beide Produkte zusammen konsumiert werden müssen!

- **Käse & Schinken Omlette (Cheese & Bacon Breakfast Eggs):** In einem Behälter, mischen Sie den Beutelinhalt mit 80ml kaltem Wasser und rühren Sie gut um. Geben Sie die Masse in eine heiße Pfanne für 20-30 Sekunden, oder bis die Masse stockt.

- **Exante Slender Sip:** Nehmen Sie 1 Portion 3 mal am Tag 30 Minuten vor einer Mahlzeit.
Wie?: Geben Sie den Beutelinhalt in 200ml kaltes Wasser währenddessen Sie schnell umrühren. Lassen Sie es für 1 Minute stehen und trinken Sie es danach komplett aus. Trinken Sie daraufhin ein zweites Glas reines Wasser.

