



ALKOHOLFREIE FRUSIP-GETRÄNKE

Fitness-Drinks mit Frusips

Frusips eignen sich hervorragend zum Mixen von Fitness- und Wellnessdrinks. Mit unseren Drinks erhalten sie auf ganz natürliche Weise alle notwendigen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente um ihr Immunsystem zu stärken. Auch Kinder lieben diese Drinks.

Wellness-Drink – fit für den Tag

- 2 EL Frusip Orange-Karotte (wahlweise auch Orange oder Multivitamin)
- 2 EL Aloe Vera Gel kbA
- ¼ TL Multimineralpulver Super
- 1 St Lightsüss (bei Bedarf)
- mit 0,2 Ltr. Sprudel oder Wasser aufgiessen

für Sportler 0,5 g Magnesiumpulver zusätzlich

Wer einen Ballaststoff-Drink haben möchte, um Heißhungerattacken gesund zu zügeln gibt noch einen gehäuften EL Multipekt Plus zum Getränk.

Herzhafter Vital-Kraft-Drink

- 1 Glas Joghurt (Rezept mit LaBiDa)
- 2 EL Aloe Vera Gel kbA
- 1 TL Inulin
- ½ TL Traubenkernöl
- 1 Prise Kräutersalz

evtl. ein paar Tropfen Zitrone oder Frusip Zitrone-Limette
wenn vorhanden auch frische Kräuter, z.B. Dill, Petersilie etc.
alles im Mixer gut aufrühren

Fit-Mix-Milchshake

- 1 Glas Joghurt (Rezept mit LaBiDa)
- 1 TL Oligofrukt
- 1 TL Frusip Vanille
- 1 TL Frusip Aronia oder Kirsche
- ¼ TL Multimineralpulver Super
- 1 ML Konjakmehl
- 2 EL Aloe Vera Gel kbA
- 1 St Lightsüss (bei Bedarf)

alles im Mixer aufschäumen

Natürlich können sie Frusips auch einfach nur mit Wasser oder Sprudel verdünnt genießen. Oder verfeinern sie damit ihre Gerichte, Süßspeisen etc. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Autofahrer-Bowle

1 Ltr.	besprudelt Wasser
5 EL	Frusip Blutorange
5 EL	Frusip Zitrone/Limette
4 EL	Frusip Aronia
3 EL	Frusip Pink-Grapefruit
1 kl. Dose	Mandarinen
500 g	Vanille-Eis

Die Frusips in etwas Wasser einrühren, die Mandarinstücke hinzugeben und anschließend mit dem besprudelten Wasser aufgießen. Nun das Vanille-Eis hinzugeben und warten, bis dieses zu schmelzen beginnt. Jetzt kann die Bowle genossen werden.

Holiday-Cream

Für diesen frisch-sahnigen Fancydrink benötigen Sie einen Shaker und ein Longdrinkglas.

0,5 TL	Frusip Zitrone/Limette
1 TL	Frusip Multivitamin
1 Stück	Lightsüss HT
1 TL	Sahne
1	Limettenscheibe
	Milch
	Eiswürfel

Zutaten im Shaker mit Eiswürfeln schütteln und in ein Longdrinkglas geben.
Mit einer Limettenscheibe den Rand dekorieren.

Lime Cooler

Für diesen frischherben Shortdrink benötigen Sie ein Rührglas und ein Cocktailglas.

1 TL	Frusip Zitrone/Limette
3 TL	Frusip Bitter Lemon
1 Stück	Lightsüss HT
1	Limettenscheibe
	besprudeltes Trinkwasser

Zutaten im Rührglas mit Eiswürfeln verrühren und in ein Cocktailglas abseihen (filtrieren).
Mit einer Limettenscheibe am Rand dekorieren.

Orange-Wave

Für diesen fruchtig-herben Fancydrink benötigen Sie einen Shaker und ein Longdrinkglas.

0,5 TL	Frusip Zitrone/Limette
2 TL	Frusip Orange/Karotte
1 Stück	Lightsüss HT
1	Orangenscheibe
1	Kirsche
	Wasser

Zutaten im Shaker mit Eiswürfeln schütteln und in ein Longdrinkglas geben.
Mit einer Orangenscheibe und einer Kirsche dekorieren.



ALKOHOLISCHE FRUSIP-GETRÄNKE

Margarita-Bowle (ca. 2 Liter)

nach Bedarf	zerstoßenes Eis
100 ml	Wasser
300 ml	Tequila
200 ml	Cointreau
10 EL	Frusip Zitrone-Limette
4 Stück	Limetten
2 Flaschen	Sekt

Limetten halbieren, in nicht zu dicke Scheiben schneiden und mit dem zerstoßenen Eis in die Bowlschüssel geben. Frusips in Wasser lösen und über die Limetten geben. Tequila und Cointreau zugeben. Anschließend mit Sekt aufgießen.

Orangen-Likör

400 g	Joghurt natur
200 g	Sahne
300 ml	Korn
6 EL	Honig
6 EL	Frusip Blutorange

Joghurt und Sahne vermischen. Nun Honig und den Frusip hinzufügen und sorgfältig unterrühren. Anschließend den Korn dazugeben und noch einmal umrühren. Die Verwendung von Wodka anstelle von Korn gibt dem Likör einen etwas milderem Geschmack. Zum Süßen kann statt des Honigs auch Lightsüß HT verwendet werden.

Schlamm Bowle

350 ml	Wodka
100 ml	Wasser
2 Flaschen	Sekt
500 g	Vanille-Eis
3 EL	Frusip Bitter-Lemom
3 EL	Frusip Orange

Die Frusips im Wasser auflösen und mit dem Wodka vermischen, anschließend mit Sekt aufgießen. Nun das Vanille-Eis hinzugeben und warten, bis dieses zu schmelzen beginnt. Jetzt kann die Bowle genossen werden.