



## **Inhoudsopgave.**

Aardbeienmilkshake. ....	3
Aardbeienshake met munt. ....	4
Abrikozen-banaanshake. ....	5
Afghaanse bessen-yoghurtshake. ....	6
Bananenshake. ....	7
Bosvruchtenmilkshake met dulce de leche. ....	8
Ontbijtshake met blauwe bessen (rustdag). ....	9
Ontbijtshake met frambozen en avocado. ....	10
Speculaasshake. ....	11
Speculaasshake met banaan. ....	12
Tropische yoghurtshake. ....	13
Gebruikte afkortingen. ....	14

## Aardbeienmilkshake.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: 3  
Sterren: \*\*\*\*  
Snel / Slank  
Bron:  
BlenderWorkshop.nl

### Ingrediënten

- aardbeien, handvol  
(liefst bevroren)  
4 el ijs, room-  
2½ dl melk, volle  
1 el suiker

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Was de aardbeien.  
Verwijder de kroontjes van de aardbeien.  
Doe alle ingrediënten in uw blender.  
Mix de inhoud ongeveer ½ min.  
Verdeel de milkshake over 3 glazen.

## Aardbeishake met munt.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel /-Slank**  
**Bron:** C1000

### Ingrediënten

250 g aardbeien,  
schoongemaakt  
4 bol ijs, room-, aardbei  
2 el munt, geknipt  
5 dl Yomild naturel

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Houd 4 mooie aardbeien apart en snijd de rest in vieren.

Doe de aardbeienstukjes met de Yomild en het ijs in de blender of in een hoge kom en draai er een schuimige shake van of pureer met een staafmixer tot een schuimige shake.

Voeg de munt toe en laat de machine kort draaien.

Schenk de shake in hoge glazen.

Snijd de hele aardbeien een stukje in en zet ze op de glazen.

Serveer de shake met dikke rietjes.



## Abrikozen-banaanshake.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** -

---

### Ingrediënten

1 dl abrikozen-sinaas-  
appeldrank  
1 banaan  
2 bol ijs, vanille-  
1½ dl melk

2 glazen  
2 rietjes

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Doe de banaan in stukjes met de abrikozen-sinaasappeldrank in een mengbeker of keukenmachine en pureer de banaan (ook mogelijk d.m.v. een mixer).

Voeg de bolletjes vanille-ijs en de melk toe. Mix het tot de milkshake lekker schuimig is, Schenk de milkshake in twee hoge glazen en steek in elk glas twee rietjes.

## Afghaanse bessen-yoghurtshake.



Menugang: Drink  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Johan Drenth

### Ingrediënten

50 g bessen, Afghaanse  
1 el honing  
1/8 l melk  
0,6 dl water, rozen-  
1/8 l yoghurt, volle

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Voor deze shake kunt u alle soorten bessen gebruiken.

Was de bessen goed.

Doe de bessen, de volle yoghurt en de melk in een blender.

Voeg er ook de honing en het rozenwater bij.

Mix het geheel tot een gladde drank.

### Tips:

- Voor deze shake kunt u alle soorten bessen gebruiken.
- Desgewenst kunt u magere yoghurt en/of melk gebruiken.

## Bananenshake.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Snel / Slank  
Bron: Carola's

### Ingrediënten

3 bananen, rijpe  
1 el citroensap  
2 el honing  
1 l ijs, room-, vanille  
1½ dl melk  
- munt, verse

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Laat het ijs een beetje zacht worden.  
Pel de bananen.  
Pureer de bananen met het citroensap in de keukenmachine òf blender.  
Voeg het ijs, honing en melk toe aan de bananenpuree.  
Pureer het geheel tot een shake.  
Schenk de bananenshake in hoge glazen.  
Garneer de glazen met een takje munt.

### Tip:

Bij deze shake kan eindeloos worden gevarieerd met fruit en smaken ijs.

## Bosvruchtenmilkshake met dulce de leche.



Menugang: Tussendoortje, voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron: Deen

### Ingrediënten

250 g bosvruchten, diepvries-  
½ bl Dulce de Leche  
2 el Dulce de Leche (garnering)  
4 el ijs, vanille-  
300 ml melk  
- slagroom (spuitbus)

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: -  
min.Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 530  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: 68 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 21 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 14 g  
Vezels: 3 g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Mix in een blender de melk met het ijs, de Dulce de Leche en bosvruchten tot een romige milkshake.  
Schenk de milkshake in de glazen.  
Spuut de slagroom erop.  
Besprenkel de slagroom met nog wat strepen Dulce de Leche.

### Tip:

Dulce de Leche is heel gemakkelijk zelf te maken.

### Ingrediënten:

- 1 bl gecondenseerde melk
- evt. 1 snf zeezout

### Bereiding:

Verwijder de papieren wikkel van het blikje gecondenseerde melk.  
Vul een grote pan met ruim water en zet het blik erin.  
Zorg ervoor dat het blik helemaal onder water staat.  
Breng het water langzaam aan de kook en laat afgedekt 2½ uur zachtjes koken.  
Voeg tussendoor eventueel extra kokend water toe zodat het blik goed onder blijft staan en keer het nog een keer om.  
Neem het blik uit de pan, laat minimaal 1 uur afkoelen en maak dan voorzichtig open.  
Roer er eventueel een snufje zeezout door.

*Let erop dat het blik de gehele kooktijd helemaal onder water staat, om 'ontploffingsgevaar' te voorkomen. Zorg er ook voor dat het blik echt goed is afgekoeld voordat je het opent. Of laat het blikje karamel gewoon nog even dicht tot een geschikt moment. De karamel is zo maanden houdbaar, je kunt er dus prima een paar tegelijk maken. Een geopend blikje blijft gekoeld nog zo'n week goed.*





## Ontbijtshake met blauwe bessen (rustdag).



**Menugang: Ontbijt-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Sportgericht  
kookboek**

### Ingrediënten

200 g bessen, blauwe  
2 crackers, volkoren-  
2 tl grenadine  
3 el havermout  
(ongekookt)  
1 kiwi  
1 hv munt, verse  
200 g yoghurt, magere

(1 hv = 1 handvol)

### Bereiding.

Mix de yoghurt met de bessen, de havermout, de grenadine, de munt en de kiwi in de blender tot een luchtige shake.

Mix er eventueel wat ijsblokjes bij.  
Serveer met crackers om te dippen.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 415  
Eiwit: 15 g  
Koolhydraten: 80 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: 5 g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Ontbijtshake met frambozen en avocado.



**Menugang:** Ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

400 ml Alpro this is not  
m\*lk, halfvol of vol  
1 avocado, eetrijp  
150 g frambozen

1 stuk blender

**Bereidingstijd:** 5 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 256  
**Eiwit:** 4 g  
**Koolhydraten:** 16 g  
**w/v suikers:** 5 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 18 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 2 g  
**Vezels:** 7 g  
**Groente:** 75 g  
**Zout:** 0,3 g

### Bereiding.

Doe de Alpro in de blender.  
Halveer de avocado in de lengte en verwijder de pit en de schil.  
Doe het vruchtvlees samen met de frambozen in de blender.  
Mix de inhoud in ca. 1 min. tot een gladde shake.  
Schenk de shake in 2 hoge glazen.  
Serveer de glazen evt. met een rietje.

### Tip:

- Lekker met wat verse frambozen on top.
- Liever een iets zoetere shake? Gebruik dan 2 rijpe bananen i.p.v. 1 avocado.

## Speculaasshake.



**Menugang: Nagerecht,  
tussendoortje**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Dekamarkt**

### Ingrediënten

**150 g ijs, kaneel-  
1 tl kruiden, speculaas-  
150 ml melk, karne-  
1 el room, slag-, stijf-  
geklopt  
2 speculaasjes**

**- blender**

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Maal in een blender de speculaasjes, de karnemelk, het ijs en de speculaaskruiden glad. Giet de inhoud in een hoog glas. Garneer de shake met de slagroom en een snuf speculaaskruiden.

### Tips:

Vervang de karnemelk eens door volle melk.  
Vervang het kaneel eens door roomijs.

## Speculaasshake met banaan.



**Menugang:** Tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Coop

### Ingrediënten

2 bananen, grote, in plakjes  
2 bol ijs, vanille-  
400 ml melk  
125 g speculaasjes, verkruimeld  
4 speculaasjes  
25 g suiker, basterd-, bruine

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 495  
**Eiwit:** 5 g  
**Koolhydraten:** 52 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 29 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 20 g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Pureer de banaan in een blender of keukenmachine.  
Voeg het ijs, de basterdsuiker, de verkruimelde speculaasjes en de melk toe en mix het tot een gladde shake.  
Giet de shake in 4 glazen en serveer ze met speculaasjes.

### Tips:

Vervang de melk eens door kokosmelk.  
Vervang de basterdsuiker eens door honing of 1 el gembersnippers op siroop.  
Voeg eens een scheutje rum of whisky toe aan de shake.

## Tropische yoghurtshake.



**Menugang:** -  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slink**  
**Bron:** Plus Magazine

### Ingrediënten

1 banaan, rijpe  
1 mango, rijpe  
1 sinaasappel, sap van  
1 l yoghurt

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Hak het mango- en bananenvruchtvlees fijn.  
Blend alle ingrediënten schuimig.  
Giet de shake in glazen  
Serveer de glazen met een rietje, een sinaas-  
appelschijf en parasolletje.

## Gebruikte afkortingen.



v1.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik



v1.3

Afkorting	Betekenis
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
spr	Sprietje
stf	StAAFje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voor­be­rei­dingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...  U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24