

SHAKE RECEPTEN



INLEIDING

De lekkerste shake's maakt u met gekoelde dranken. Met een blender maakt u in een handomdraai de lekkerste maaltijd klaar. 1 of twee ijsklontjes zorgen dan voor een goed gekoelde, extra romige shake, vooral zomers erg lekker! U kunt i.p.v. ijsklontjes en vers fruit, ook ingevroren fruit uit de vriezer gebruiken.

Indien u het afslank programma volgt, houdt dan de hoeveelheid toegevoegd fruit in de gaten. Het fruit in de Shake's vervangt dan het fruit tussendoortje! Gebruik vruchtensappen welke geen toegevoegde suikers bevatten. Het gebruik van suiker of honing raden wij af bij het afslankprogramma Deze bevatten namelijk veel extra calorieën en maar weinig tot geen voedingsstoffen. Er blijft genoeg keus in vruchtensappen over én net zo lekker!

Bij deze recepten wordt voornamelijk uitgegaan van sojamelk. Voor de zure melkproducten geldt dat u het beste voor de magere, suikervrije variant kunt kiezen.

Bij de recepten met ½ vruchten kunt u ook de dubbele hoeveelheid maken en bewaren in de koelkast. Lekker makkelijk. Een van tevoren klaargemaakte shake blijft tot etenstijd prima koel in een klein thermosflesje. Voeg evt. 1 of 2 ijsklontjes toe in het flesje, dan bent u zeker van een koude lunch.

In deze recepten staat geen proteïne poeder vermeld. Gebruikt u dit wel, voeg dan de voor u benodigde hoeveelheid aan het recept toe. In melkproducten 1 maatlepel, aan de vruchtensappen 1 tot 2 maatlepels.

Ook kunt u met deze recepten naar hartenlust variëren,

Eet smakelijk!



Pashango

1 ½ maatlepel F1 vanille
1 ½ maatlepel F1 tropical
200 ml sinaasappelsap /
mangosap
1 passievrucht
½ banaan
1 ananasshijfje in stukjes

Gebruik de blender tot het
glad is



Bloody Mary Shake

1 ½ maatlepel F1 vanille
1 ½ maatlepel F1 aardbei
250 ml tomatensap
paar druppels tabasco
beetje basilicum

Arie Shake

1 ½ maatlepel F1 vanille
1 ½ maatlepel F1 aardbei
120 ml jus 'd orange
(ongezoet)
120 ml ananassap
½ geprakte banaan

Berry Mix

1 ½ maatlepel F1 tropical
1 ½ maatlepel F1 vanille
240 ml magere kwark
3 verse aardbeien
6 verse frambozen
6 verse bramen
klein kopje rode bessen

Kapalua Crush

1 ½ maatlepel F1 tropical
1 ½ maatlepel F1 aardbei
130 ml sinaasappelsap
1 eetlepel kokosmelk
2 eetlepels gepureerde
ananas

Vanille

Muesli Yoghurt Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml magere yoghurt
2 eetlepels muesli naturel



Orange Milkshake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
½ sinaasappel
paar druppels ananas
essence
4 - 5 ijsblokjes

Appel Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
1 vers geschilde appel of
appelmoes
(geschild zonder klokhuis)

kaneelpoeder (optie)

Bloody Herby

3 maatlepels Formule 1
250 ml tomatensap
paar druppel tabasco
peper en zout

Citroen Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml biogarde citroen
drinkyoghurt
4 - 5 ijsblokjes

Monkey Puzzle

1 ½ maatlepel F1 vanille
1 ½ maatlepel F1 chocolade
200 ml jus 'd orange
(ongezoet)
50 ml pisang ambon
½ banaan



Kiwi Dorstlesse

1 ½ maatlepel F1 vanille
1 ½ maatlepel F1 tropical
250 ml water
2 kiwi's
½ banaan
3 ijklontjes

Gebruik blender tot het
glad is

Majo's Berrymix

1 ½ maatlepel F1 tropical
1 ½ maatlepel F1 vanille
240 ml magere kwark
3 verse aardbeien

Fruitmix Shake

1 ½ maatlepel F1 vanille
1 ½ maatlepel F1 aardbei
100 ml perziksap
¼ banaan
¼ perzik of ½ abrikoos
¼ geraspte appel
2 schijven ananas

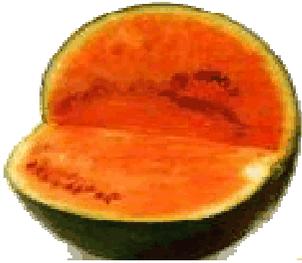
Tropische Surprise Shake

1 ½ maatlepel F1 vanille
1 ½ maatlepel F1 aardbei
125 ml ananassap
125 ml jus 'd orange of
Appelsap (ongezoet)
½ banaan of 2 schijven
ananas

Meer Smaken Shake's

Ontbijt Shake

1 ½ maatlepel F1 chocolade
1 ½ maatlepel F1 tropical
250 ml water



Passiefruit Shake

1 ½ maatlepel F1 aardbei
1 ½ maatlepel F1 vanille
250 ml tropische sap
1 passievrucht

Watermeloen Shake

1 ½ maatlepel F1 vanille
1 ½ maatlepel F1 aardbei
150 gr watermeloen blokjes
100 gr suikermeloen blokjes

BananenMilkshake

1 ½ maatlepel F1 vanille
1 ½ maatlepel F1 tropical
250 ml sojamelk
2 bananen
2 schepjes **vetvrije** vanille ijs
(100gr)

Bubbel Orange Shake

1 ½ maatlepel F1 vanille
1 ½ maatlepel F1 chocolade
250 ml jus d' orange
(ongezoet)
¼ banaan

Police Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml water
1 kiwi
1 peer



Pina Colada Shake 1

3 maatlepels Formule 1
200 ml sojamelk
50 ml pina colada
½ kopje ananasblokjes

Appel Kaneel Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml afgeroomde melk
½ appel
½ theelepeltje kaneel 80
gr.

Yoghurt Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml magere yoghurt
4 - 5 verse aarbeien

Gember Smootie

3 maatlepels Formule 1
200 ml sojamelk
50 ml gemberwortelsap
stukjes gember naar
smaak
2 bolletjes (vet en suiker
vrij)vanille ijs



Pruimen Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml biogarde drink-
yoghurt
2 - 3 verse pruimen
snufje kaneel



Sinaasappel Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml verse sinaasappel-
sap
¼ banaan

Kiwi Cocktail

3 maatlepels Formule 1
250 ml. sojamelk
1 verse kiwi
1 banaan
2 eetlepels fijngeplette
ananas
2 dopjes Aloësiroop
3-6 ijsblokjes

Sinaasappel Bloesem Shake

3 maatlepels Formule 1
240 ml sojamelk
½ sinaasappel
een paar druppeltjes
sinaasappel essence
4 - 6 ijsblokjes

Vanille Kaneel Milk- shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml afgeroomde melk
½ banaan
flink wat kaneel

Gebruik de blender tot het
glad is

Cappucino Shake's

Sinaasappel Abrikozen Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml jus 'd orange
(ongezoet)
3 gedroogde abrikozen



Perzisch Cappucino Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
3 dadels zonder pit

Cappucino Smooty

3 maatlepels Formule 1
200 ml sojamelk
25 ml baily's likeur
2 bolletjes vanille ijs

Cappucino Shake

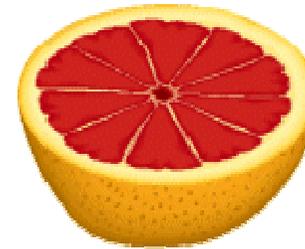
3 maatlepels Formule 1
200 ml sojamelk
100 gr vetvrije vanille
yoghurt
3 - 4 ijsblokjes

Cappucino Banana Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
½ banaan
3 - 4 ijsblokjes

Orange Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml jus d'orange
(ongezoet)
4 - ijsblokjes



Lunch idee 1

3 maatlepels Formule 1
1 maatlepel Proteïne poeder
2 eieren
kruiden naar keuze

Dit vermengen met 'n
klein scheutje sojamelk en
er een lekkere omelet van
bakken

Grapefruit Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml grapefruitsap
(ongezoet)
½ grapefruit

Pina Colada

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
1 theelepeltje rum es
sence
1 kop verse ananas

Yoghurt Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml magere yoghurt

Tomatensap Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml tomatensap
klein beetje worchester
saus



Tropicana Shake

3 maatlepels Formule 1
170 ml yoghurt mrt kokos
80 ml yoghurt met granen

evt. ijsblokjes

Perzik Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml. sojamelk
1 verse perzik
4-6 ijsblokjes

Tropische Peer Appel Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
½ appel
½ peer
wat kaneel



Hawaii Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml ananassap
2 ijsklontjes

Druiven Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
10 grote pitloze druiven
3-6 ijsblokjes

Verse Kaas Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml afgeroomde melk
100 gr. magere verse kaas

Tot stevige substantie
mixen

Wortelsap Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml wortelsap
gecrushed ijs

Goed blanderen tot de mix
glad is

Sunrise Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml magere yoghurt
½ banaan
handje muesli

Passion Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml peer-passie-
vruchtensap
2 ijsklontjes

Case Fruit Mix

3 maatlepels Formule 1
140 ml magere yoghurt
100 ml druivensap
½ banaan
½ appel of perzik



Tropische Fruit Shake

3 maatlepels Formule 1
140 ml sojamelk
100 ml druivensap
½ banaan
½ perzik of appel
ijsblokjes

Tropische Vitaminen Bom

3 maatlepels Formule 1
250 ml sinaasappelsap (ongezoet)
4 abrikozen (zonder pit)
1 kiwi

Tropische Tralala Shake

3 maatlepels Formule 1
120 ml grapefruitsap (ongezoet)
1 halve papaya
3 ijsblokjes

Tropische Bosvruchten Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml bosvruchtenyoghurt

Speculaas Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
1 theelepeltje cacao
1 eetlepel speculaas



Hopjes Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
1 theelepeltje oploskoffie
½ banaan
4-5 ijsblokjes

Meloen Shake

3 maatlepels Formule 1
klein beetje vruchtensap
klein beetje gember
stukjes meloen

Mix de Formule 1 met het sap en de gember en verdeel dit over de stukjes meloen.

Kokanas Shake

3 maatlepels Formule 1
150 ml ananassap
100 ml kokosmelk
100 gram ananas (vers of uit blik)

Perzik Milkshake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
een paar druppels rum- of brandy essence
½ verse perzik

Tomaten Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml tomatensap
tabasco naar smaak
1 theelepeltje basilicum
1 theelepeltje peterselie



Punica Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml punica multi-
vitaminen
½ banaan of 1 perzik

Watermeloen Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
1 kopje watermeloen
1 stukje van de water-
meloen
1-2 ijsblokjes

Bitterzoete Shake

3 maatlepels Formule 1
125 ml grapefruitsap
(ongezoet)
125 ml sinaasappelsap
(ongezoet)



Multivitamine Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml multivitamine sap
½ banaan of 1 perzik

Choco Banaan Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
1 kopje oschijfjes man-
darijn uit blik (ongezoet)
sap van een ½ citroen
3 ijsblokjes

Appel-Yoghurt-Kaneel Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml appelyoghurt
1 theelepeltje kaneel

Thermo-Thee Shake

3 maatlepels Formule 1
125 ml thermojetics
60 ml ananassap
60 ml appelsap
½ banaan

Orange Drink Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sinaasappelsap
(ongezoet)
½ appel
½ banaan

Tropische Eilanden Verrassing

3 maatlepels Formule 1
125 ml appelsap
125 ml sinaasappelsap
(ongezoet)
¼ - ½ bevroren banaan

Frisse Mandarijnen Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
mandarijnenpartjes
sap van een ½ citroen
3 ijsblokjes



Tropical Thermo Thee Shake

3 maatlepels Formule 1
125 ml Thermojetics
60 ml ananassap
60 ml appelsap
½ banaan

Snoep Shake

3 maatlepels Formule 1
125 ml dubbeldrank
sinaasappel / perzik
125 ml dubbeldrank
125 ml appel / perzik
ijsblokjes

Tropische Shake

3 maatlepels Formule 1
200 ml sojamelk
½ kopje fijn geplette
ananas
½ sinaasappel
(geschild en ontpit)
½ banaan
4 ijsblokjes

Grapefruit Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml grapefruitsap
(ongezoet)
½ papaja

Appel-drink Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml appelsap
½ appel
½ theelepeltje kaneel
1 bolletje vet en suikervrij
roomijs



Banoffie Shake

3 maatlepels Formule 1
20 ml sojamelk
1 banaan, in stukjes
3 bolletjes vet en suiker-
vrij toffee ijs

Oosterse Glorie Shake

3 maatlepels Formule 1
175 ml sinaasappelsap
(ongezoet)
30 gr. crème fraîche
4 lycees (vers of uit blik)
3 ijsblokjes

Kiwi Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml mona kiwi
drinkyoghurt
1 kiwi

Milkshake Shake

3 maatlepels Formule 1
100 ml sojamelk
3 bolletjes vet en sui-
kervrij ijs

Blender melk en voeding,
daarna het ijs door elkaar

Honing Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
2 eetlepels honing
½ mango



Appel-nootmuskaat Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml appelsap
½ appel
klein beetje nootmuskaat
ijklontjes naar keuze

Meloen Shake

3 maatlepels Formule 1
klein beetje vruchtensap
klein beetje gember
stukjes meloen

Mix de Formule 1 met het sap en de gember en verdeel dit over de stukjes meloen.

Oranje Droom

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
1 grote sinaasappel
(ongezoet)
4-6 ijsblokjes

Froggy Shake

3 maatlepels Formule 1
60 ml koude Thermojetics
100 ml jus d'orange
(ongezoet)
100 ml appelsap
1 kiwi

Groen voor Twee

3 maatlepels Formule 1
1 kiwi
1 banaan
2 dessertlepels gepureerde ananas

Mixen met gecruhed ijs



Bosbessen Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
1 kop bosbessen

Mega Fruit Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml optimel drink
Framboos
6 verse frambozen
1 perzik (zonder pit)
1 kiwi
1 banaan

Kiwi Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
2 kiwi's (geschild)
2 dopjes Aloësiroop
4-6 ijsblokjes

Kapulua Crush

3 maatlepels Formule 1
130 ml sinaasappelsap
(ongezoet)
1 eetlepel kokosmelk
2 eetlepels gepureerde ananas

Tropische Vruchten

Griekse Shake

3 maatlepels Formule 1
200 ml griekse yoghurt
50 ml ananassap
50 gr verse ananas in stukjes
2 verse ontpitte abrikozen in stukjes
3 ijsblokjes



Super Tropische Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml optimel drink
aardbeien/kersen
½ bakje verse tropische vruchten

Mix in de blender tot het glad is

Bosvruchten Delight

3 maatlepels Formule 1
250 ml optimel drink
lemon
½ bakje diepvries bosvruchten

Mix in de blender tot het glad is.

Sweet Sensation Shake

3 maatlepels Formule 1
1 verse perzik
1 verse abrikoos
250 ml sojamelk
3-6 ijsblokjes

Tropische Aarbeien Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml optimel drink
aarbeien/kersen
8 verse aardbeien

Mix in de blender tot het glad is

Koffie Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
1 zakje (cafeïne-vrije) dessert koffie



Fruit Puree

3 maatlepels Formule 1
klein beetje vruchtensap
appel, framboos, zwarte bessen (warm of koud)

Mix de Formule 1 en het beetje sap tot een gladde pasta. Voeg het gepureerde fruit toe (roeren)

Stew's Fruitige Slurp

3 maatlepels Formule 1
180 ml abrikozen-nectar
½ bevroren banaan

Voeg 3 ijsklontjes toe en gebruik de blender.

Frambozen Shake

3 maatlepels Formule 1
150 ml frambozenyoghurt
150 ml sinaasappelsap (ongezoet)
75 gram bevroren frambozen

Appeltaart Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml magere yoghurt of appelsap
2 eetlepels appelmoes
1 theelepeltje kaneel
een snufje nootmuskaat
1 kleine geraspte appel

Priklimonade Shake

3 maatlepels Formule 1
150 ml sojamelk
100 ml limonade (cerise,
citroen, cassis)
½ banaan of ½ perzik
4 - 6 ijsblokjes



Pina Colada Shake

3 maatlepels Formule 1
200 ml sojamelk
50 ml pina colada
½ kopje ananasblokjes
½ banaan

Vanille-Advocaat Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml. sojamelk
1 eetlepel honing
halve theelepeltje vanille
extract
nootmuskaat
4 ijsblokjes

Cornflakes Shake

3 maatlepels Foemule 1
250 ml magere yoghurt of
karnemelk
2 - 3 eetlepels cornflakes

Koffie Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
1 theelepeltje oploskoffie
½ banaan

Aapjes Shake

3 maatlepels Formule 1
125 ml magere yoghurt
125 ml ananassap
½ banaan
ijsblokjes



Choco Fruit Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sinaasappelsap
(ongezoet)
½ peer
½ banaan

Mokka Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
1 theelepeltje caffiënevrije
poederkoffie
½ banaan
4 - 6 ijsblokjes

Chocolade Power Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
3 dadels
4 halve walnoten

Chocolade Peer Mousse

3 maatlepels Formule 1
100 ml sojamelk
1 blikje peren
2 ei-witten (zonder doo-
iers)

Chocolade Amandel Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
paar druppels amandel essence
1 geprakte banaan



Choco Appel Shake

3 maatlepels Formule 1
150 ml appelsap
½ geraspte appel
½ theelepeltje kaneel

Zwarte Woud Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
½ theelepeltje zwarte walnoot extract
½ banaan
4-6 ijsblokjes

Choco Kokos Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sinaasappelsap (ongezoet)
½ banaan
1 eetlepels geraspte kokos

Pruimen Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
3 pruimen
2 eetlepels havervezels

Super Shake Ontbijt

3 maatlepels Formule 1
125 ml sojamelk
125 ml magere yoghurt
1 banaan in stukjes
1 appel in partje (zonder klokhuis)
10 ml tarwekiemen
15 ml. vloeibare honing
3 ijsblokjes



Vitaminen Shake

3 maatlepels Formule 1
125 ml citroenlimonade
125 ml appelsap
2 nectarines in stukjes (zonder pit)
6 verse frambozen
6 verse aardbeien
3 ijsblokjes

Banaan Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
½ banaan
1 theelepeltje kaneel

Lunch idee

3 maatlepels Formule 1
250 ml cup-a-soup prei-crème
1 deelblokje spinazie (soep eerst klaarmaken, daarna voeding toevoegen)

Appel Milkshake

3 maatlepels Formule 1
250 ml biogarde appel-kaneel drinkyoghurt
½ geraspte appel

Aardbei

Aardbei Sinaasaapel Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sinaas-appelsap
(ongezoet)
een paar druppels ananas
essence
4 - 6 verse aardbeien
4 - 6 ijsblokjes



Strawberry-Lemon Surprise

3 maatlepels Formule 1
150 ml aardbeienyoghurt
100 ml citroenlimonade
4 bevroren aardbeien

Vruchtensap Shake

3 maatlepels Formule 1
150 ml sojamelk
100 gr. kokosyoghurt
4-6 ijsblokjes

Rode Bessen Oprisser

3 maatlepels Formule 1
250 ml cranberry
sap van 1 citroen

Cranberry Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml canberry
2 eetlepels magere yo-
ghurt
4 aarbeien, zwartebessen,
frambozen (vers of diep-
vries)

Pindakaas Shake

3 maatlepels Formule 1
150 ml sojamelk
1 theelepeltje pindakaas



Mokka Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
½ theelepeltje oploskoffie
½ geprakte banaan

Choco-cappucino Shake

3 maatlepels Formule 1
150 ml sojamelk
100 gr. vetvrije vanille
yoghurt
1 eetlepel poederkoffie
3-4 ijsblokjes

Walnoot Choco Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
½ banaan
½ theelepeltje zwarte
walnootextract

Cornflakes Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml magere yoghurt
2 eetlepels cornflakes

Garneren met chocolade-
hagel

Exotische Shake

3 maatlepels Formule 1
160 gr ananasyoghurt

Vermeng tot gladde pasta,
voeg yoghurt toe



Midwinter Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml warme sojamelk
1 eetlepel cappucinopoe-
der

Hopjes Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
½ banaan
½ theelepeltje oploskoffie

Choco Banaan Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
½ grapefruit
1 middelgrootte papaja
3-4 ijsblokjes

Muesli Choco Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml magere yoghurt
2 eetlepels muesli naturel

Aardbeien Yoghurt Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml magere yoghurt
4 - 5 verse aardbeien



Vruchten Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml appel-, grapefruit-
of citroensap
4 - 5 ijsblokjes

Passie Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml passievruchtensap
(maracura)
½ banaan

Verse vruchten Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
½ grapefruit
1 middelgrootte papaja
3-4 ijsblokjes

Karnemelk Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml karnemelk
4 - 5 verse aardbeien

Tropical Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml tropische vruchtensap



Fruit Fiz

3 maatlepels Formule 1
150 ml 7up light
4 eetlepels aardbeien yoghurt
1 kopje ongezoet sinaasappelsap
1 banaan

Rhubarb Fool

3 maatlepels Formule 1
1 eetlepel crème friche

een paar stukjes rabarber koken in een klein beetje water (geen suiker)

Mix door elkaar zodra de rabarber fruit is afgekoeld

Frambozen "Ratjetoe" Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
½ kopje frambozen
½ banaan
4 - 6 ijsblokjes

Aardbeien Milkshake

3 maatlepels Formule 1
250 ml magere aardbeien drinkyoghurt

Chocofris Shake

3 maatlepels Formule 1
150 ml karnemelk
100 ml jus d'orange



Chocolade Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml afgeroomde melk
¼ banaan
eventueel ijsblokjes

Gebruik de blender tot het glad is

Choco Milkshake

3 maatlepels Formule 1
150 ml sojamelk
½ banaan
1 schep roomijs

Chocolade-Munt Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
1 scheutje muntsiroop
4-6 ijsblokjes

Frambozen Frizzle Sizzle

3 maatlepels Formule 1
240 ml water
½ kopje frambozen (vers of uit diepvries)
1 banaan
3 ijsblokjes

Blenderen tot de mix glad is

Chocolade Shake's

Choco Shake met Pepermunt

3 maatlepels Formule 1
200 ml sojamelk
een paar druppeltjes
pepermunt-aroma
(naar smaak)
2 bolletjes chocolade ijs
Garneer met blaadje munt



Choco Yoghurt Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml magere yoghurt
½ banaan

Amandel Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
½ banaan
een paar druppels
Amandel essence

Bounty Shake

3 maatlepels Formule 1
150 ml sojamelk
100 gr. kokosyoghurt
Óf
150 ml sojamelk
100 ml kokosmelk

Chocolade Surprise

3 maatlepels Formule 1
240 ml sojamelk
stukjes meloen

Blenderen tot de mix
glad is

Banaan Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml fifit drinkyoghurt
½ banaan



Lekker Light Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml light multi-
vitaminendrank
3 - 4 verse aardbeien

Dubbeldrank Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml dubbeldrank
naar keuze

Cranberry (veenbessen) Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
1 kopje verse veenbessen

Muesli Yoghurt Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml magere yoghurt
2 eetlepels muesli naturel

Aarbeien Sensatie Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml water
1 kopje verse aardbeien
1 verse, rijpe abrikoos
4 ijsblokjes

Mengen in een blender en garneren met een schijfje kiwi en aardbei



Sensatie Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
1 sinaasappel
½ banaan

Mix het in de blender

Aardbeien Kiwi Cock- tail

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
100 gr verse aardbeien
1 kiwi
citroensap

Mix het in de blender

Vruchtenvloed Shake

3 maatlepels Formule 1
250 ml sojamelk
1 verse sinaasappel
(geschild en ontpit)
½ banaan
4 eetlepels aardbeien yo-
ghurt

Aardbeien Shake

3 maatlepels Formule 1
125 ml magere yoghurt
125 ml sinaasappelsa
(ongezoet)
4 - 5 ijsblokjes



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...



U ook???

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

Compressed by

