



SHAKEPLUS

# 29 Shake Recepten

Zo maak je van elke shake een feestje!



SHAKEPLUS

# HOE MAAK JE EEN SHAKE KLAAR?



Mix 26g of 2 afgestreken Bamboe Maatschepjes met 250ml halfvolle melk of yoghurt. Minimaal 15 seconden goed mixen in een shakebeker of blender.



SHAKEPLUS

---

## TIPS

- Als je in een recept “**melk**” ziet staan, dan kan je gewone (halfvolle) melk van de koe gebruiken. Maar ook deze alternatieven:
  - ✓ Yoghurt
  - ✓ Karnemelk (bij de fruitsmaken, lekker fris!)
  - ✓ Kwark
  - ✓ Sojamelk
- Gebruik bij voorkeur een **blender**. Zeker als er bv. stukjes fruit in de shake gaan;
- Heb je behoefte aan **een shake die meer vult**? Gebruik dan volle melk en/of 275-300ml in plaats van 250ml;
- Hou je van een shake die wat **dikker** is? Laat de shake na het bereiden dan 5-10 minuten staan (in de koelkast). Wel even opnieuw schudden voordat je gaat drinken;



## SHAKEPLUS

---

- **Experimenteer** met deze recepten. Een beetje meer van dit, een beetje minder van dat. Iedereen heeft andere voorkeuren, dus maak gerust jouw eigen variant;
- Drink je shake rustig op; **geniet** er van!



SHAKEPLUS

---

## VANILLE

### De Appeltaart Shake

- 200ml appelsap
- 50ml melk
- 26g Shakeplus Vanille
- 1-2 mespuntjes kaneel
- Paar ijsblokjes (optie)

### Cookies & Cream

- 250ml melk
- 26g Shakeplus Vanille
- 1 theelepel koekkruiden

### Vanille-Kaneel Yoghurt

- 200ml yoghurt
- 50ml melk of water
- 26g Shakeplus Vanille
- 1 eetlepel rozijnen kaneel
- 1-2 mespuntjes kaneel

### Café Latte

- 150ml sterke koffie
- 100ml melk
- 26g Shakeplus Vanille
- 1-2 mespuntjes kaneel

### Vanille-Banaan Pannenkoek

- 1 banaan, geprakt
- 2 eieren
- 100ml water
- 26g Shakeplus Vanille

Mix tot een glad beslag. Goudbruin bakken in koekenpan met een scheutje olijfolie.

### Avocado Smoothie

- 200ml melk
- 26g Shakeplus Vanille
- 1 kleine avocado of  
½ grote avocado
- 1 theelepel honing



SHAKEPLUS

---

## AARDBEI

### Appel-Aardbei Cooler

- 150ml appelsap
- 100ml water
- 26g Shakeplus Aardbei
- ¼ appel, in stukjes
- Paar ijsblokjes

### Drinkyoghurt Aardbei

- 175ml melk of karnemelk
- 75ml yoghurt
- 26g Shakeplus Aardbei
- 3-4 aardbeien (optie)

### Tropical Fruit Blast

- 150ml tropische vruchtensap
- 100ml water
- 26g Shakeplus Aardbei
- Paar ijsblokjes

### Aardbei, Munt & Basilicum

- 125ml appelsap
- 125ml water
- 26g Shakeplus Aardbei
- 4-6 blaadjes munt
- 4-6 blaadjes basilicum

### Aardbei-Komkommer Cooler

- 150ml water
- 26g Shakeplus Aardbei
- ½ Komkommer, in stukjes
- 1 theelepel citroensap

### Very Berry

- 175ml gemengde bessensap
- 75ml water
- 26g Shakeplus Aardbei
- Handvol gemengde bessen



SHAKEPLUS

---

## BANAAN

### Banaan-Choco Dream

- 175ml chocolademelk
- 75ml water
- 26g Shakeplus Banaan
- 1/3 banaan, in plakjes
- 1-2 theelepels cacaopoeder (optie)

### Drinkyoghurt Banaan

- 175ml melk of karnemelk
- 75ml yoghurt
- 26g Shakeplus Banaan
- 1/3 banaan (optie)
- 1-2 mespuntjes kaneel (optie)

### Banaan-Kokos Smoothie

- 250ml kokosmelk
- 26g Shakeplus Banaan
- 1/2 eetlepel kokosolie
- 1 eetlepel kokospoeder

### Banaan-Havermout Boost

- 250ml melk
- 26g Shakeplus Banaan
- 2 eetlepels havermout
- 1-2 mespuntjes kaneel (optie)

### Banaan-Pinda Party

- 250ml hazelnootmelk
- 26g Shakeplus Banaan
- 1 eetlepel pindakaas

### Banaan-Amandel Smoothie

- 250ml amandelmelk
- 26g Shakeplus Banaan
- 1 eetlepel amandelpoeder



SHAKEPLUS

---

## CHOCOLADE

### Sweet & Spicy Choco

- 175ml melk
- 75ml chocolademelk
- 26g Shakeplus Chocolate
- Snufje chilipoeder

### Chocolade-Kokos Smoothie

- 250ml kokosmelk
- 26g Shakeplus Chocolate
- ½ eetlepel kokosolie
- 1 eetlepel kokospoeder

### Death by Chocolate

- 175ml chocolademelk
- 75ml melk
- 26g Shakeplus Chocolate

### Choco-Pinda Party

- 250ml hazelnootmelk
- 26g Shakeplus Chocolate
- 1 eetlepel pindakaas

### Choco-Amandel Smoothie

- 250ml amandelmelk
- 26g Shakeplus Chocolate
- 1 eetlepel amandelpoeder

### Mocha Deluxe

- 150ml sterke koffie
- 100ml chocolademelk
- 26g Shakeplus Chocolate





SHAKEPLUS

---

## CAPPUCCINO

### Mocha Latte

- 150ml chocolademelk
- 100ml melk
- 26g Shakeplus Cappuccino

### Cappuccino-Kokos Smoothie

- 250ml kokosmelk
- 26g Shakeplus Cappuccino
- ½ eetlepel kokosolie
- 1 eetlepel kokospoeder

### Cappuccino-Banaan Shake

- 250 ml melk
- 26g Shakeplus Chocolade
- ⅓ banaan, in plakjes

### Cream Latte

- 150ml melk
- 100ml (light) room
- 26g Shakeplus Cappuccino

### Espresso Lover

- 125ml koffie
- 125ml melk
- 26g Shakeplus Cappuccino