
SHAKE RECEPTEN

HOE MAAK JE EEN SHAKE?

Mix 1 maatschep of zakje Shakeplus (26g) met 250ml halfvolle melk of yoghurt. Minimaal 15 seconden goed mixen, bijvoorbeeld in een shakebeker of blender.

Je kan ook soja-, amandel-, rijst-, kokos-, of hazelnootmelk gebruiken. Of Griekse, Turkse of sojayoghurt.

TIPS

- Probeer combinaties, zoals melk met een scheut yoghurt of vruchtensap;
- Vermijd alternatieven met veel suiker, zoals gezoete sojamelk en fruityoghurt;
- Als je het programma voor afvallen volgt, pas dan op dat je niet te veel extra calorieën in je shake verwerkt;
- Wil je langer een vol gevoel houden? Gebruik dan 275-300ml in plaats van 250ml. Of gebruik volle melk of yoghurt, in plaats van halfvolle;
- Hou je van een shake die wat dikker en romiger is? Laat de shake dan 5-10 minuten staan voordat je gaat drinken. Wel vantevoren even opnieuw schudden;
- Hou je van zoet? Voeg dan een eetlepel rozijnen of honing toe;
- Drink je shake rustig op, geniet er van!

Shakeplus Vanille

Appeltaart

200ml appelsap
50ml melk of sojamelk
1 maatschep Shakeplus Vanille
½ theelepel kaneel
4-5 ijsblokjes (optioneel)

Cookies & cream

250 ml volle melk of sojamelk
1 maatschep Shakeplus Vanille
1 theelepel gemengde koekkruiden

Vanille-kaneel yoghurt

200ml yoghurt
50ml melk of water
1 maatschep Shakeplus Vanille
1 eetlepel rozijnen
½ theelepel kaneel

Café latte

150ml (sterk) koffie
100 ml melk of sojamelk
1 maatschep Shakeplus Vanille
½ theelepel kaneel (optioneel)

Vanille-banaan pannekoek

1 banaan, geprakt
2 eieren
100ml water
1 maatschep Shakeplus Vanille
Mix tot een glad beslag. Goudbruin bakken
in pan met scheutje olie.

Avocado smoothie

200ml melk of sojamelk
1 maatschep Shakeplus Vanille
1 kleine avocado of ½ grote avocado
1 eetlepel honing

Shakeplus Aardbei

Appel-aardbei cooler

150ml appelsap
100ml water
1 maatschep Shakeplus Aardbei
¼ appel, in stukjes
4-5 ijsblokjes

Drinkyoghurt aardbei

175ml melk of sojamelk
75ml yoghurt
1 maatschep Shakeplus Aardbei
3-4 aardbeien (optioneel)

Tropical fruit blast

250ml tropische vruchtensap
1 maatschep Shakeplus Aardbei
4-5 ijsblokjes (optioneel)

Aardbei, munt en basilicum

125ml water
50ml appelsap
1 maatschep Shakeplus Aardbei
4-5 verse of diepgevroren aardbeien
6-7 muntblaadjes
6-7 basilicumblaadjes
4-5 ijsblokjes

Aardbei-komkommer koeler

150ml water
1 maatschep Shakeplus Aardbei
½ komkommer, in stukjes
1 theelepel citroensap

Very berry

200ml gemengde bessensap
50 ml water (of 5-6 ijsblokjes)
1 maatschep Shakeplus Aardbei
1 handvol (gemengd) bessen

Shakeplus Banaan

Drinkyoghurt banaan

175ml melk of sojamelk
75ml yoghurt
1 maatschep Shakeplus Banaan
¼ banaan, gesneden (optioneel)
½ theelepel kaneel (optioneel)

Banaan-kokos smoothie

250ml kokosmelk
1 maatschep Shakeplus Banaan
1 eetlepel kokosolie (optioneel)

Banaan havermout boost

250ml melk of sojamelk
1 maatschep Shakeplus Banaan
2 eetlepels havermout
½ theelepel kaneel (optioneel)

Banana chocolate dream

175ml (suikervrije) chocolademelk
75ml water
1 maatschep Shakeplus Banaan
½ banaan, in plakjes
1-2 theelepels cacaopoeder (optioneel)

Banana pinda

250ml hazelnoot melk
1 maatschep Shakeplus Banaan
1 eetlepel pindakaas

Banana amandel

250ml amandelmelk
1 maatschep Shakeplus Banaan
1 eetlepel amandelpoeder

Shakeplus Chocolade

Sweet & spicy chocolade

250ml melk of sojamelk
1 maatschep Shakeplus Chocolade
1 eetlepel honing
1 snufje chilipoeder (naar smaak toevoegen)

Chocolade-kokos smoothie

250 ml kokosmelk
1 maatschep Shakeplus Chocolade
1 eetlepel kokosolie (optioneel)

Death by chocolate

150ml (suikervrije) chocolademelk
100ml melk of sojamelk
1 maatschep Shakeplus Chocolade

Chocolade-pinda

250ml hazelnootmelk
1 maatschep Shakeplus Chocolade
1 eetlepel pindakaas

Chocolade amandel

250ml amandelmelk
1 maatschep Shakeplus Chocolade
1 eetlepel amandelpoeder

Mocha deluxe

150ml (sterk) koffie
100ml melk of sojamelk
1 maatschep Shakeplus Chocolade

Shakeplus Cappuccino

Cappuccino kokos smoothie

250ml kokosmelk

1 maatschep Shakeplus Cappuccino

1 eetlepel kokosolie (optioneel)

Cappuccino-banaan

250ml melk of sojamelk

1 maatschep Shakeplus Cappuccino

½ banaan

½ theelepel kaneel

Espresso lover

125ml melk of sojamelk

125ml (sterke) koffie

1 maatschep Shakeplus Cappuccino

Iced latte

200ml volle melk of sojamelk

1 maatschep Shakeplus Cappuccino

4-5 ijsblokjes

Mocha latte

150ml (suikervrije) chocolademelk

100 ml melk of sojamelk

1 maatschep Shakeplus Cappuccino