

---

# 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 karnemelk, soja-, amandel-, rijst-, kokos-, of hazelnootmelk gebruiken.

## 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