



RECEPTEN BOEK

Maak gezonde shakes, smoothies en andere
recepten waar jouw kinderen écht van genieten.

KINDERSHAKE

www.kindershake.com

6 TIPS VOOR EEN HEERLIJK RESULTAAT

1. Een “standaard shake” maak je door 25g Kindershake te mengen met 250ml:
 - Melk
 - Yoghurt
 - Soja-, amandel-, kokos- of hazelnootmelk
 - Sap
 - Vla
2. Doe altijd **eerst de vloeistof** in de shakebeker of blender, en **daarna** het poeder en de rest.
3. Zie je in een recept “**melk**” staan? Dan kan je ook soja-, amandel-, kokos- of hazelnootmelk gebruiken;
4. Zie je in het recept bv. “rozijnen” of “snufje kaneel” staan, maar houdt jouw kind daar niet van? Maak dan gerust het recept zonder die ingrediënten;
5. Shake **te dik** geworden? Voeg een scheutje water, melk of sap toe;
6. Gebruik **een blender** als je bv. stukjes fruit of ijsblokjes gebruikt. In andere gevallen kan je ook een shakebeker gebruiken.

VANILLE

APPELTAART SHAKE

- 150ml appelsap
- 100ml water
- 25g Kindershake Vanille
- ½ appel in stukjes
- 1 eetlepel rozijnen
- snufje kaneel

COOKIES & CREAM SHAKE

- 250ml melk
- 25g Kindershake Vanille
- Koekkruiden naar smaak toevoegen
OF 2 koekjes verkruimelen (bv.
Digestive koekjes of kaakjes)

CARROT CAKE SHAKE

- 250ml melk
- 25g Kindershake Vanille
- ⅓ banaan
- 50g geraspte wortel
- 1 eetlepel rozijnen
- 1-2 snufjes koek- en speculaaskruiden

Koek- en speculaaskruiden zijn vrij sterk.
Proef eerst even en voeg daarna
eventueel meer toe.

“OVERNIGHT” HAVERMOUT

- 200ml melk
- 25g Kindershake Vanille
- 40g havermout
- ½ appel in blokjes
- 1 eetlepel rozijnen
- snufje kaneel

Bereiding

1. Meng de havermout en melk in een afsluitbaar potje of bakje;
2. Roer het Kindershake poeder er goed doorheen;
3. Roer de stukjes appel en rozijnen er goed doorheen;
4. Potje of bakje goed afsluiten en in de koelkast zetten;
5. Volgende ochtend opeten (of minimaal 5 uur na het plaatsen in de koelkast).

VANILLE

GEZONDE VANILLE MUFFINS

- 125ml melk
- 25g Kindershake Vanille
- 1 rijpe banaan
- 2 eieren
- 1 zakje bakpoeder
- 140g havermout
- 1-2 eetlepels rozijnen
- snufje zout
- papieren bakvormpjes

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175 graden;
2. Prak 1 banaan in een kom;
3. Voeg de eieren, melk, bakpoeder, havermout, shakepoeder en zout toe;
4. Meng het geheel goed door elkaar;
5. Verdeel het beslag over de papieren bakvormpjes (ca. 2-3 eetlepels per bakvormpje);
6. Verdeel en leg de rozijnen bovenop het beslag;
7. 25 minuten bakken in de oven;
8. Controleer met een satéprikker of ze gaar zijn. De prikker moet droog zijn (is de prikker nat, dan nog 5 minuten extra in de oven);
9. Goed laten afkoelen alvorens ervan te genieten!

PANNENKOEK VANILLE

Recept voor 1 pannenkoek

- 1 banaan
- 2 eieren
- 25g Kindershake Vanille
- snufje zout
- klontje boter of scheutje olie

Bereiding

1. Prak de banaan en doe die samen met de eieren en het snufje zout in een kom;
2. Goed mixen met een garde tot een luchtig beslag;
3. Voeg het Kindershake poeder toe en mix tot het poeder is opgelost;
4. Verwarm een pan met een klontje boter of scheutje olie;
5. Giet het beslag uit in de pan;
6. Controleer met een spatel of de onderkant goudbruin is. Zo ja, pannenkoek omdraaien;
7. Bak ook de andere kant tot een goudbruine kleur;
8. Eet smakelijk!

BANAAN

CREAMY BANANEN SHAKE

- 250ml melk
- 25g Kindershake Banaan
- ¼ avocado
- ⅓ banaan

SINAASAPPEL-BANAAN SHAKE

- 200ml sinaasappelsap
- 75ml water
- 25g Kindershake Banaan
- ⅓ banaan

DRINKYOGHURT BANAAN

- 150ml melk
- 100ml water
- 25g Kindershake Banaan
- 4 eetlepels yoghurt
- ⅓ banaan

“OVERNIGHT” HAVERMOUT

Dit maak je 's avonds klaar en eet je de volgende ochtend. Aanrader!

- 200ml melk
- 25g Kindershake Banaan
- 40g havermout
- ⅓ banaan in plakjes
- 1 eetlepel rozijnen
- snufje kaneel

Bereiding

1. Meng de havermout en melk in een afsluitbaar potje of bakje;
2. Roer het Kindershake poeder er doorheen;
3. Roer de banaan en rozijnen er doorheen;
4. Potje of bakje goed afsluiten en in de koelkast zetten;
5. Volgende ochtend opeten (of minimaal 5 uur na het plaatsen in de koelkast).

BANAAN

GEZONDE BANANEN MUFFINS

- 125ml melk
- 25g Kindershake Banaan
- 1 rijpe banaan
- 2 eieren
- 1 zakje bakpoeder
- 140g havermout
- 1 banaan in plakjes
- snufje zout
- papieren bakvormpjes

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175 graden;
2. Prak 1 banaan in een kom;
3. Voeg de eieren, melk, bakpoeder, havermout, shakepoeder en zout toe;
4. Meng het geheel goed door elkaar;
5. Verdeel het beslag over de papieren bakvormpjes (ca. 2-3 eetlepels per bakvormpje);
6. Verdeel en leg de plakjes banaan bovenop het beslag;
7. 25 minuten bakken in de oven;
8. Controleer met een saté-prikker of ze gaar zijn. De prikker moet droog zijn (is de prikker nat, dan nog 5 minuten extra in de oven);
9. Goed laten afkoelen alvorens ervan te genieten!

PANNENKOEK BANAAN

Recept voor 1 pannenkoek

- 25g Kindershake Banaan
- 1 banaan
- 2 eieren
- snufje zout
- klontje boter of scheutje olie

Bereiding

1. Prak de banaan en doe die samen met de eieren en het snufje zout in een kom;
2. Goed mixen met een garde tot een luchtig beslag;
3. Voeg het Kindershake poeder toe en mix tot het poeder is opgelost;
4. Verwarm een pan met een klontje boter of scheutje olie;
5. Giet het beslag uit in de pan;
6. Controleer met een spatel of de onderkant goudbruin is. Zo ja, pannenkoek omdraaien;
7. Bak ook de andere kant tot een goudbruine kleur;
8. Eet smakelijk!

CHOCOLADE

“SNICKERS” SHAKE

- 250ml melk
- 25g Kindershake Chocolate
- 1 eetlepel pindakaas

“BOUNTY” SHAKE

- 250ml kokosmelk
- 25g Kindershake Chocolate
- 1 eetlepel kokospoeder of -schaafsel
- 2 theelepels (suiker-arme) hagelslag

GEZONDE CHOCOLADEMELK

Dit recept maak je met koude of lauw-warme melk. **Gebruik geen hete melk.**

- 250ml koude of lauw-warme melk
- 25g Kindershake Chocolate
- 1-2 theelepels (suiker-arme) hagelslag

GEZONDE CHOCO MUFFINS

- 125ml melk
- 25g Kindershake Chocolate
- 1 rijpe banaan
- 2 eieren
- 1 zakje bakpoeder
- 140g havermout
- 2 eetlepels (suiker-arme) hagelslag
- snufje zout
- papieren bakvormpjes

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175 graden;
2. Prak de banaan in een kom;
3. Voeg de eieren, melk, bakpoeder, havermout, shakepoeder en zout toe;
4. Meng het geheel goed door elkaar;
5. Verdeel het beslag over de papieren bakvormpjes (ca. 2-3 eetlepels per bakvormpje);
6. Sprengel en verdeel de hagelslag boven op het beslag;
7. 25 minuten bakken in de oven;
8. Controleer met een saté-prikker of ze gaar zijn. De prikker moet droog zijn (is de prikker nat, dan nog 5 minuten extra in de oven);
9. Goed laten afkoelen alvorens ervan te genieten!

AARDBEI

SUMMER BREEZE

- 200ml melk
- 25g Kindershake Aardbei
- halve komkommer, geschild
- handje aardbeien
- optioneel: enkele blaadjes munt

AARDBEI-BANAAN SHAKE

- 200ml melk
- 75ml water
- 25g Kindershake Aardbei
- 1/3 banaan
- handje aardbeien

DRINK YOGHURT AARDBEI

- 150ml melk
- 100ml water
- 25g Kindershake Aardbei
- 4 eetlepels yoghurt
- handje aardbeien

“OVERNIGHT” HAVERMOUT

Dit maak je 's avonds klaar en eet je de volgende ochtend. Aanrader!

- 200ml melk
- 25g Kindershake Aardbei
- 40g havermout
- handje aardbeien, geprakt
- 1 eetlepel rozijnen
- snufje kaneel

Bereiding

1. Meng de havermout en melk in een afsluitbaar potje of bakje;
2. Roer het Kindershake poeder er doorheen;
3. Roer de geprakte aardbeien en rozijnen er doorheen;
4. Potje of bakje goed afsluiten en in de koelkast zetten;
5. Volgende ochtend opeten (of minimaal 5 uur na het plaatsen in de koelkast).

AARDBEI

GEZONDE AARDBEI MUFFINS

- 125ml melk
- 25g Kindershake Aardbei
- 120-150g aardbeien
- 2 eieren
- 1 zakje bakpoeder
- 140g havermout
- 100g aardbei in plakjes
- snufje zout
- papieren bakvormpjes

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 175 graden;
2. Prak 120-150g aardbeien in een kom;
3. Voeg de eieren, melk, bakpoeder, havermout, shakepoeder en zout toe;
4. Meng het geheel goed door elkaar;
5. Verdeel het beslag over de papieren bakvormpjes (ca. 2-3 eetlepels per bakvormpje);
6. Verdeel en leg de plakjes aardbei bovenop het beslag;
7. 25 minuten bakken in de oven;
8. Controleer met een saté-prikker of ze gaar zijn. De prikker moet droog zijn (is de prikker nat, dan nog 5 minuten extra in de oven);
9. Goed laten afkoelen alvorens ervan te genieten!

PANNENKOEK AARDBEI

Recept voor 1 pannenkoek

- 25g Kindershake Aardbei
- 150g aardbeien
- 2 eieren
- snufje zout
- klontje boter of scheutje olie

Bereiding

1. Prak de aardbeien en doe die samen met de eieren en het snufje zout in een kom;
2. Goed mixen met een garde tot een luchtig beslag;
3. Voeg het Kindershake poeder toe en mix tot het poeder is opgelost;
4. Verwarm een pan met een klontje boter of scheutje olie;
5. Giet het beslag uit in de pan;
6. Controleer met een spatel of de onderkant goudbruin is. Zo ja, pannenkoek omdraaien;
7. Bak ook de andere kant tot een goudbruine kleur;
8. Eet smakelijk!