

KINDERSHAKE

RECEPTEN BOEK

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



www.kindershake.nl

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 eventueel de rest);
3. Zie je in een recept **“melk”** staan? Dan kan je ook alternatieven gebruiken zoals soja-, amandel-, kokos- of hazelnootmelk;
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).

KINDERSHAKE
www.kindershake.nl



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!



KINDERSHAKE

www.kindershake.nl

COOKIES & CREAM

COOKIES & CREAM CHOCO SHAKE

- 250 ml melk
- 25 g Kindershake Cookies & Cream
- 1 theelepel cacao poeder
- 1/3 banaan

OREO SHAKE

- 250 ml melk
- 25 g Kindershake Cookies & Cream
- 3–4 Oreo koekjes (of vergelijkbare chocolate sandwich cookies)
- optioneel: 1/2 banaan

COOKIES & CREAM KANEEL SHAKE

- 250 ml melk
- 25 g Kindershake Cookies & Cream
- 1/3 banaan
- 1/2 theelepel cacao poeder
- 1/2 theelepel kaneel
- optioneel: 2 verkruidde koekjes (bv. digestive of kaakjes)

MARS-STYLE CARAMEL CHOCOLADE SHAKE

- 250 ml melk
- 25 g Kindershake Cookies & Cream
- 1 eetlepel karamelsiroop
- 1–2 verkruidde chocolade koekjes
- klein snufje zout

KITKAT CRUNCH SHAKE

- 250 ml melk
- 25 g Kindershake Cookies & Cream
- 2 KitKat staafjes (in stukjes)
- optioneel: 1/2 theelepel cacao poeder

KINDERSHAKE
www.kindershake.nl



VEGAN VANILLE

VEGAN VANILLE-AARDBEI SHAKE

- 250 ml plantaardige melk
- 25 g Kindershake Vegan Vanille
- kleine bevroren banaan
- 4-5 aardbeien (vers of bevroren)
- 25 g vegan vanille shakepoeder
- optioneel: 1 theelepel ahornsiroop of agavesiroop

APPELTAART SHAKE

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

CARROT CAKE SHAKE

- 250ml plantaardige melk
- 25g Kindershake Vegan Vanille
- 1/3 banaan
- 50g geraspte wortel
- 1 eetlepel rozijnen
- 1-2 snufjes koek- en speculaaskruiden

VEGAN VANILLE "OVERNIGHT" HAVERMOUT

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

Bereiding

1. Meng de havermout en plantaardige 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).



VEGAN VANILLE

VEGAN VANILLE MUFFINS

Recept voor ca. 6–8 muffins

- 25 g Kindershake Vegan Vanille
- 100 g bloem (of 50 g bloem + 50 g havermeel)
- 1½ theelepels bakpoeder
- snufje zout
- 50 g suiker of ahornsiroop/agavesiroop
- 60 ml plantaardige melk (bijv. havermelk of amandelmelk)
- 25 g plantaardige boter of olie
- optioneel: 25 g blauwe bessen, stukjes appel of vegan chocodruppels

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en zet een muffinvorm klaar met papieren vormpjes;
2. Meng in een kom de droge ingrediënten: bloem, Kindershake Vegan Vanille, bakpoeder en het snufje zout;
3. Meng in een andere kom de plantaardige melk, suiker (of siroop) en de plantaardige boter of olie tot een glad mengsel;
4. Voeg de droge ingrediënten toe aan de natte ingrediënten en meng kort tot een smeug beslag;
5. Voeg eventueel fruit of chocodruppels toe en roer kort door;
6. Vul de muffinvormpjes voor ongeveer $\frac{3}{4}$ met beslag;
7. Bak de muffins 20–25 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn;
8. Controleer met een prikker of ze gaar zijn (komt deze er schoon uit, dan zijn ze klaar);
9. Laat de muffins iets afkoelen;
10. Eet smakelijk!



VEGAN VANILLE

VEGAN VANILLE PANNENKOEK

Recept voor 1 pannenkoek

Ingrediënten:

- 1 banaan
- 25 g Kindershake Vegan Vanille
- 2 eetlepels plantaardige melk
- 1 eetlepel bloem of havermeel(meel)
(voor stevigheid)
- snufje zout
- 1 scheutje olie of plantaardige margarine
(voor in de pan)

Bereiding:

1. Prak de banaan in een kom.
2. Voeg de plantaardige melk en het snufje zout toe en mix goed.
3. Doe het Kindershake poeder en de bloem/havermeel erbij en roer tot een glad beslag.
4. Verwarm een pan met een beetje olie of margarine.
5. Giet het beslag in de pan.
6. Bak tot de onderkant goudbruin is en draai om.
7. Bak ook de andere kant goudbruin.
8. Serveer warm



VEGAN CHOCOLADE

ROMIGE VEGAN SNICKERS CHOCOLADE SHAKE

- 200 ml ongezoete amandelmelk (of andere plantaardige melk)
- 50 ml kokosmelk
- 25 g Kindershake Vegan Chocolate
- ½ banaan (voor romigheid en natuurlijke zoetheid)
- 1 eetlepel pindakaas

VEGAN CHOCOLADE HAZELNoot SHAKE

- 250 ml havermelk
- 25 g Kindershake Vegan Chocolate
- 1 eetlepel plantaardige hazelnootpasta
- 1 theelepel cacao poeder
- snufje zout

VEGAN CHOCOLADE MINT SHAKE

- 250 ml amandelmelk
- 25 g Kindershake Vegan Chocolate
- 1–2 druppels pepermuntextract
- 1 theelepel cacao poeder

KINDERSHAKE
www.kindershake.nl



VEGAN CHOCOLADE

VEGAN CHOCOLADE PANNENKOEK

Recept voor meerdere kleine pannenkoekjes

- 25 g Kindershake Vegan Chocolate
- 1 rijpe banaan
- 80 ml plantaardige melk (bijv. havermelk of amandelmelk)
- 3 eetlepels bloem of havermoutmeel
- 1 theelepel bakpoeder
- snufje zout
- scheutje olie of plantaardige boter
- optioneel: 1 eetlepel vegan hagelslag
- optioneel: vegan chocoladepasta (optioneel)

Bereiding

1. Doe de banaan, plantaardige melk, bloem (of havermoutmeel), bakpoeder en het snufje zout in een kom of blender;
2. Mix tot een glad beslag;
3. Voeg het Kindershake Chocolate poeder toe en mix tot het poeder volledig is opgelost;
4. Voeg eventueel de vegan hagelslag toe en roer kort door het beslag;
5. Verwarm een pan met een scheutje olie of plantaardige boter op laag tot middelhoog vuur;
6. Giet 2-3 kleine pannenkoekjes in de pan (ongeveer 8-10 cm per stuk);
7. Bak de pannenkoekjes rustig in ongeveer 5 minuten per kant goudbruin;
8. Draai ze voorzichtig om zodra de onderkant stevig en goudbruin is;
9. Serveer eventueel met een laagje vegan chocoladepasta;
10. Eet smakelijk!

