



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. Zie je in een recept “**melk**” staan? Dan kan je ook soja-, amandel-, kokos- of hazelnootmelk gebruiken;
3. 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;
4. Shake **te dik** geworden? Voeg een scheutje water, melk of sap toe;
5. Gebruik **een blender** als je bv. stukjes fruit of ijsblokjes gebruikt. In andere gevallen kan je ook een shakebeker gebruiken.

VANILLE

APPELTAART SHAKE

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

COOKIES & CREAM SHAKE

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

CARROT CAKE SHAKE

- 25g Kindershake Vanille
- 250ml melk
- 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

- 25g Kindershake Vanille
- 200ml melk
- 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

- 25g Kindershake Vanille
- 1 rijpe banaan
- 2 eieren
- 125ml melk
- 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 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 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 VANILLE

Recept voor 1 pannenkoek

- 25g Kindershake Vanille
- 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!

BANAAN

CREAMY BANANEN SHAKE

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

SINAASAPPEL-BANAAN SHAKE

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

DRINK YOGHURT BANAAN

- 25g Kindershake Banaan
- 200ml melk
- 50ml water
- 3 eetlepels yoghurt
- ⅓ banaan

“OVERNIGHT” HAVERMOUT

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

- 25g Kindershake Banaan
- 200ml melk
- 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

- 25g Kindershake Banaan
- 1 rijpe banaan
- 2 eieren
- 125ml melk
- 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 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 de 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

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

“BOUNTY” SHAKE

- 25g Kindershake Chocolade
- 250ml kokosmelk
- 1 eetlepel kokospoeder of -schaafsel

WARME, GEZONDE CHOCOLADEMELK

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

- 25g Kindershake Chocolade
- 250ml lauw-warme melk (geen hete melk)

TIP: Wil je een extra “chocolade boost”?
Voeg dan 1-2 theelepels hagelslag toe en laat die oplossen in de lauw-warme melk.

GEZONDE CHOCO MUFFINS

- 25g Kindershake Chocolade
- 1 rijpe banaan
- 2 eieren
- 125ml melk
- 1 zakje bakpoeder
- 140g havermout
- 2 eetlepels 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 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!