

SHAKE RECEPTEN



## INLEIDING

De lekkerste shake's maakt u met gekoelde dranken. Met een blender maakt u in een handomdraai de lekkerste maaltijd klaar. 1 of twee ijsklontjes zorgen dan voor een goed gekoelde, extra romige shake, vooral zomers erg lekker! U kunt i.p.v. ijsklontjes en vers fruit, ook ingevroren fruit uit de vriezer gebruiken.

Indien u het afslank programma volgt, houdt dan de hoeveelheid toegevoegd fruit in de gaten. Het fruit in de Shake's vervangt dan het fruit tussendoortje! Gebruik vruchtensappen welke geen toegevoegde suikers bevatten. Het gebruik van suiker of honing raden wij af bij het afslankprogramma Deze bevatten namelijk veel extra calorieën en maar weinig tot geen voedingsstoffen. Er blijft genoeg keus in vruchtensappen over én net zo lekker!

Bij deze recepten wordt voornamelijk uitgegaan van sojamelk. Voor de zure melkproducten geldt dat u het beste voor de magere, suikervrije variant kunt kiezen.

Bij de recepten met ½ vruchten kunt u ook de dubbele hoeveelheid maken en bewaren in de koelkast. Lekker makkelijk. Een van tevoren klaargemaakte shake blijft tot etenstijd prima koel in een klein thermosflesje. Voeg evt. 1 of 2 ijsklontjes toe in het flesje, dan bent u zeker van een koude lunch.

In deze recepten staat geen proteïne poeder vermeld. Gebruikt u dit wel, voeg dan de voor u benodigde hoeveelheid aan het recept toe. In melkproducten 1 maatlepel, aan de vruchtensappen 1 tot 2 maatlepels.

Ook kunt u met deze recepten naar hartenlust variëren,

Eet smakelijk!



### Pashango

1 ½ maatlepel F1 vanille  
1 ½ maatlepel F1 tropical  
200 ml sinaasappelsap /  
mangosap  
1 passievrucht  
½ banaan  
1 ananasshijfje in stukjes

Gebruik de blender tot het  
glad is



### Bloody Mary Shake

1 ½ maatlepel F1 vanille  
1 ½ maatlepel F1 aardbei  
250 ml tomatensap  
paar druppels tabasco  
beetje basilicum

### Arie Shake

1 ½ maatlepel F1 vanille  
1 ½ maatlepel F1 aardbei  
120 ml jus 'd orange  
(ongezoet)  
120 ml ananassap  
½ geprakte banaan

### Berry Mix

1 ½ maatlepel F1 tropical  
1 ½ maatlepel F1 vanille  
240 ml magere kwark  
3 verse aardbeien  
6 verse frambozen  
6 verse bramen  
klein kopje rode bessen

### Kapalua Crush

1 ½ maatlepel F1 tropical  
1 ½ maatlepel F1 aardbei  
130 ml sinaasappelsap  
1 eetlepel kokosmelk  
2 eetlepels gepureerde  
ananas

# Vanille

## Muesli Yoghurt Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml magere yoghurt  
2 eetlepels muesli naturel



## Orange Milkshake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
½ sinaasappel  
paar druppels ananas  
essence  
4 - 5 ijsblokjes

## Appel Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
1 vers geschilde appel of  
appelmoes  
(geschild zonder klokhuis)

kaneelpoeder (optie)

## Bloody Herby

3 maatlepels Formule 1  
250 ml tomatensap  
paar druppel tabasco  
peper en zout

## Citroen Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml biogarde citroen  
drinkyoghurt  
4 - 5 ijsblokjes

## Monkey Puzzle

1 ½ maatlepel F1 vanille  
1 ½ maatlepel F1 chocolade  
200 ml jus 'd orange  
(onzezoet)  
50 ml pisang ambon  
½ banaan



## Kiwi Dorstlesse

1 ½ maatlepel F1 vanille  
1 ½ maatlepel F1 tropical  
250 ml water  
2 kiwi's  
½ banaan  
3 ijklontjes

Gebruik blender tot het  
glad is

## Majo's Berrymix

1 ½ maatlepel F1 tropical  
1 ½ maatlepel F1 vanille  
240 ml magere kwark  
3 verse aardbeien

## Fruitmix Shake

1 ½ maatlepel F1 vanille  
1 ½ maatlepel F1 aardbei  
100 ml perziksap  
¼ banaan  
¼ perzik of ½ abrikoos  
¼ geraspte appel  
2 schijven ananas

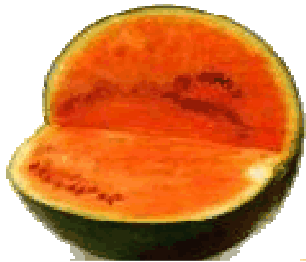
## Tropische Surprise Shake

1 ½ maatlepel F1 vanille  
1 ½ maatlepel F1 aardbei  
125 ml ananassap  
125 ml jus 'd orange of  
Appelsap (onzezoet)  
½ banaan of 2 schijven  
ananas

## Meer Smaken Shake's

### Ontbijt Shake

1 ½ maatlepel F1 chocolade  
1 ½ maatlepel F1 tropical  
250 ml water



### Passiefruit Shake

1 ½ maatlepel F1 aardbei  
1 ½ maatlepel F1 vanille  
250 ml tropische sap  
1 passievrucht

### Watermeloen Shake

1 ½ maatlepel F1 vanille  
1 ½ maatlepel F1 aardbei  
150 gr watermeloen blokjes  
100 gr suikermeloen blokjes

### BananenMilkshake

1 ½ maatlepel F1 vanille  
1 ½ maatlepel F1 tropical  
250 ml sojamelk  
2 bananen  
2 schepjes **vetvrije** vanille ijs  
(100gr)

### Bubbel Orange Shake

1 ½ maatlepel F1 vanille  
1 ½ maatlepel F1 chocolade  
250 ml jus d' orange  
(onzezoet)  
¼ banaan

### Police Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml water  
1 kiwi  
1 peer



### Pina Colada Shake 1

3 maatlepels Formule 1  
200 ml sojamelk  
50 ml pina colada  
½ kopje ananasblokjes

### Appel Kaneel Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml afgeroomde melk  
½ appel  
½ theelepeltje kaneel 80 gr.

### Yoghurt Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml magere yoghurt  
4 - 5 verse aarbeien

### Gember Smootie

3 maatlepels Formule 1  
200 ml sojamelk  
50 ml gemberwortelsap  
stukjes gember naar  
smaak  
2 bolletjes (vet en suiker  
vrij )vanille ijs



### **Pruimen Shake**

3 maatlepels Formule 1  
250 ml biogarde drink-  
yoghurt  
2 - 3 verse pruimen  
snufje kaneel



### **Sinaasappel Shake**

3 maatlepels Formule 1  
250 ml verse sinaasappel-  
sap  
¼ banaan

### **Kiwi Cocktail**

3 maatlepels Formule 1  
250 ml. sojamelk  
1 verse kiwi  
1 banaan  
2 eetlepels fijngeplette  
ananas  
2 dopjes Aloësiroop  
3-6 ijsblokjes

### **Sinaasappel Bloesem Shake**

3 maatlepels Formule 1  
240 ml sojamelk  
½ sinaasappel  
een paar druppeltjes  
sinaasappel essence  
4 - 6 ijsblokjes

### **Vanille Kaneel Milk- shake**

3 maatlepels Formule 1  
250 ml afgeroomde melk  
½ banaan  
flink wat kaneel

Gebruik de blender tot het  
glad is

## Cappucino Shake's

### Sinaasappel Abrikozen Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml jus 'd orange  
(ongezoet)  
3 gedroogde abrikozen



### Perzisch Cappucino Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
3 dadels zonder pit

### Cappucino Smooty

3 maatlepels Formule 1  
200 ml sojamelk  
25 ml baily's likeur  
2 bolletjes vanille ijs

### Cappucino Shake

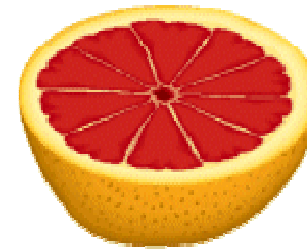
3 maatlepels Formule 1  
200 ml sojamelk  
100 gr vetvrije vanille  
yoghurt  
3 - 4 ijsblokjes

### Cappucino Banana Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
½ banaan  
3 - 4 ijsblokjes

### Orange Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml jus d'orange  
(ongezoet)  
4 - ijsblokjes



### Lunch idee 1

3 maatlepels Formule 1  
1 maatlepel Proteïne poeder  
2 eieren  
kruiden naar keuze

Dit vermengen met 'n  
klein scheutje sojamelk en  
er een lekkere omelet van  
bakken

### Grapefruit Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml grapefruitsap  
(ongezoet)  
½ grapefruit

### Pina Colada

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
1 theelepeltje rum es  
sence  
1 kop verse ananas

### Yoghurt Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml magere yoghurt

### Tomatensap Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml tomatensap  
klein beetje worchester  
saus



### Tropicana Shake

3 maatlepels Formule 1  
170 ml yoghurt mrt kokos  
80 ml yoghurt met granen  
  
evt. ijsblokjes

### Perzik Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml. sojamelk  
1 verse perzik  
4-6 ijsblokjes

### Tropische Peer Appel Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
½ appel  
½ peer  
wat kaneel



### Hawaii Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml ananassap  
2 ijsklontjes

### Druiven Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
10 grote pitloze druiven  
3-6 ijsblokjes

### Verse Kaas Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml afgeroomde melk  
100 gr. magere verse kaas

Tot stevige substantie  
mixen

### Wortelsap Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml wortelsap  
gecrushed ijs

Goed blanderen tot de mix  
glad is

### Sunrise Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml magere yoghurt  
½ banaan  
handje muesli

### Passion Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml peer-passie-  
vruchtensap  
2 ijsklontjes

### Case Fruit Mix

3 maatlepels Formule 1  
140 ml magere yoghurt  
100 ml druivensap  
½ banaan  
½ appel of perzik



### Tropische Fruit Shake

3 maatlepels Formule 1  
140 ml sojamelk  
100 ml druivensap  
½ banaan  
½ perzik of appel  
ijsblokjes

### Tropische Vitaminen Bom

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sinaasappelsap (ongezoet)  
4 abrikozen (zonder pit)  
1 kiwi

### Tropische Tralala Shake

3 maatlepels Formule 1  
120 ml grapefruitsap (ongezoet)  
1 halve papaya  
3 ijsblokjes

### Tropische Bosvruchten Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml bosvruchtenyoghurt

### Speculaas Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
1 theelepeltje cacao  
1 eetlepel speculaas



### Hopjes Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
1 theelepeltje oploskoffie  
½ banaan  
4-5 ijsblokjes

### Meloen Shake

3 maatlepels Formule 1  
klein beetje vruchtensap  
klein beetje gember  
stukjes meloen

Mix de Formule 1 met het sap en de gember en verdeel dit over de stukjes meloen.

### Kokanas Shake

3 maatlepels Formule 1  
150 ml ananassap  
100 ml kokosmelk  
100 gram ananas (vers of uit blik)

### Perzik Milkshake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
een paar druppels rum- of brandy essence  
½ verse perzik

### Tomaten Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml tomatensap  
tabasco naar smaak  
1 theelepeltje basilicum  
1 theelepeltje peterselie



### Punica Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml punica multi-  
vitaminen  
½ banaan of 1 perzik

### Watermeloen Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
1 kopje watermeloen  
1 stukje van de water-  
meloen  
1-2 ijsblokjes

### Bitterzoete Shake

3 maatlepels Formule 1  
125 ml grapefruitsap  
(ongezoet)  
125 ml sinaasappelsap  
(ongezoet)



### Multivitamine Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml multivitamine sap  
½ banaan of 1 perzik

### Choco Banaan Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
1 kopje oschijfjes man-  
darijn uit blik (ongezoet)  
sap van een ½ citroen  
3 ijsblokjes

### Appel-Yoghurt-Kaneel Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml appelyoghurt  
1 theelepeltje kaneel

### Thermo-Thee Shake

3 maatlepels Formule 1  
125 ml thermojetics  
60 ml ananassap  
60 ml appelsap  
½ banaan

### Orange Drink Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sinaasappelsap  
(ongezoet)  
½ appel  
½ banaan

### Tropische Eilanden Verrassing

3 maatlepels Formule 1  
125 ml appelsap  
125 ml sinaasappelsap  
(ongezoet)  
¼ - ½ bevroren banaan

### **Frisse Mandarijnen Shake**

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
mandarijnenpartjes  
sap van een ½ citroen  
3 ijsblokjes



### **Tropical Thermo Thee Shake**

3 maatlepels Formule 1  
125 ml Thermojetics  
60 ml ananassap  
60 ml appelsap  
½ banaan

### **Snoep Shake**

3 maatlepels Formule 1  
125 ml dubbeldrank  
sinaasappel / perzik  
125 ml dubbeldrank  
125 ml appel / perzik  
ijsblokjes

### **Tropische Shake**

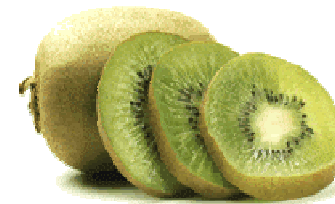
3 maatlepels Formule 1  
200 ml sojamelk  
½ kopje fijn geplette  
ananas  
½ sinaasappel  
(geschild en ontpit)  
½ banaan  
4 ijsblokjes

### **Grapefruit Shake**

3 maatlepels Formule 1  
250 ml grapefruitsap  
(ongezoet)  
½ papaja

### **Appel-drink Shake**

3 maatlepels Formule 1  
250 ml appelsap  
½ appel  
½ theelepeltje kaneel  
1 bolletje vet en suikervrij  
roomijs



### **Banoffie Shake**

3 maatlepels Formule 1  
20 ml sojamelk  
1 banaan, in stukjes  
3 bolletjes vet en suiker-  
vrij toffee ijs

### **Oosterse Glorie Shake**

3 maatlepels Formule 1  
175 ml sinaasappelsap  
(ongezoet)  
30 gr. crème fraîche  
4 lycees (vers of uit blik)  
3 ijsblokjes

### **Kiwi Shake**

3 maatlepels Formule 1  
250 ml mona kiwi  
drinkyoghurt  
1 kiwi

### **Milkshake Shake**

3 maatlepels Formule 1  
100 ml sojamelk  
3 bolletjes vet en sui-  
kervrij ijs

Blender melk en voeding,  
daarna het ijs door elkaar

### Honing Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
2 eetlepels honing  
½ mango



### Meloen Shake

3 maatlepels Formule 1  
klein beetje vruchtensap  
klein beetje gember  
stukjes meloen

Mix de Formule 1 met het sap en de gember en verdeel dit over de stukjes meloen.

### Oranje Droom

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
1 grote sinaasappel  
(ongezoet)  
4-6 ijsblokjes

### Appel-nootmuskaat Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml appelsap  
½ appel  
klein beetje nootmuskaat  
ijklontjes naar keuze

### Froggy Shake

3 maatlepels Formule 1  
60 ml koude Thermojetics  
100 ml jus d'orange  
(ongezoet)  
100 ml appelsap  
1 kiwi

### Groen voor Twee

3 maatlepels Formule 1  
1 kiwi  
1 banaan  
2 dessertlepels gepureerde ananas

Mixen met gecruhed ijs



### Mega Fruit Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml optimel drink  
Framboos  
6 verse frambozen  
1 perzik (zonder pit)  
1 kiwi  
1 banaan

### Kiwi Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
2 kiwi's (geschild)  
2 dopjes Aloësiroop  
4-6 ijsblokjes

### Bosbessen Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
1 kop bosbessen

### Kapulua Crush

3 maatlepels Formule 1  
130 ml sinaasappelsap  
(ongezoet)  
1 eetlepel kokosmelk  
2 eetlepels gepureerde ananas

# Tropische Vruchten

## Griekse Shake

3 maatlepels Formule 1  
200 ml griekse yoghurt  
50 ml ananassap  
50 gr verse ananas in stukjes  
2 verse ontpitte abrikozen in stukjes  
3 ijsblokjes



## Super Tropische Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml optimel drink  
aardbeien/kersen  
½ bakje verse tropische vruchten

Mix in de blender tot het glad is

## Bosvruchten Delight

3 maatlepels Formule 1  
250 ml optimel drink  
lemon  
½ bakje diepvries bosvruchten

Mix in de blender tot het glad is.

## Sweet Sensation Shake

3 maatlepels Formule 1  
1 verse perzik  
1 verse abrikoos  
250 ml sojamelk  
3-6 ijsblokjes

## Tropische Aarbeien Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml optimel drink  
aarbeien/kersen  
8 verse aardbeien

Mix in de blender tot het glad is

## Koffie Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
1 zakje (cafeïne-vrije) dessert koffie



## Fruit Puree

3 maatlepels Formule 1  
klein beetje vruchtensap  
appel, framboos, zwarte bessen (warm of koud)

Mix de Formule 1 en het beetje sap tot een gladde pasta. Voeg het gepureerde fruit toe (roeren)

## Stew's Fruitige Slurp

3 maatlepels Formule 1  
180 ml abrikozen-nectar  
½ bevroren banaan

Voeg 3 ijsklontjes toe en gebruik de blender.

## Frambozen Shake

3 maatlepels Formule 1  
150 ml frambozenyoghurt  
150 ml sinaasappelsap (ongezoet)  
75 gram bevroren frambozen

## Appeltaart Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml magere yoghurt of appelsap  
2 eetlepels appelmoes  
1 theelepeltje kaneel  
een snufje nootmuskaat  
1 kleine geraspte appel

### Priklimonade Shake

3 maatlepels Formule 1  
150 ml sojamelk  
100 ml limonade (cerise,  
citroen, cassis)  
½ banaan of ½ perzik  
4 - 6 ijsblokjes



### Pina Colada Shake

3 maatlepels Formule 1  
200 ml sojamelk  
50 ml pina colada  
½ kopje ananasblokjes  
½ banaan

### Vanille-Advocaat Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml. sojamelk  
1 eetlepel honing  
halve theelepeltje vanille  
extract  
nootmuskaat  
4 ijsblokjes

### Cornflakes Shake

3 maatlepels Foemule 1  
250 ml magere yoghurt of  
karnemelk  
2 - 3 eetlepels cornflakes

### Koffie Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
1 theelepeltje oploskoffie  
½ banaan

### Aapjes Shake

3 maatlepels Formule 1  
125 ml magere yoghurt  
125 ml ananassap  
½ banaan  
ijsblokjes



### Choco Fruit Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sinaasappelsap  
(ongezoet)  
½ peer  
½ banaan

### Mokka Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
1 theelepeltje caffiënevrije  
poederkoffie  
½ banaan  
4 - 6 ijsblokjes

### Chocolade Power Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
3 dadels  
4 halve walnoten

### Chocolade Peer Mousse

3 maatlepels Formule 1  
100 ml sojamelk  
1 blikje peren  
2 ei-witten (zonder doo-  
iers)

### **Chocolade Amandel Shake**

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
paar druppels amandel essence  
1 geprakte banaan



### **Choco Appel Shake**

3 maatlepels Formule 1  
150 ml appelsap  
½ geraspte appel  
½ theelepeltje kaneel

### **Zwarte Woud Shake**

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
½ theelepeltje zwarte walnoot extract  
½ banaan  
4-6 ijsblokjes

### **Choco Kokos Shake**

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sinaasappelsap (ongezoet)  
½ banaan  
1 eetlepels geraspte kokos

### **Pruimen Shake**

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
3 pruimen  
2 eetlepels havervezels

### **Super Shake Ontbijt**

3 maatlepels Formule 1  
125 ml sojamelk  
125 ml magere yoghurt  
1 banaan in stukjes  
1 appel in partje (zonder klokhuis)  
10 ml tarwekiemen  
15 ml. vloeibare honing  
3 ijsblokjes



### **Vitaminen Shake**

3 maatlepels Formule 1  
125 ml citroenlimonade  
125 ml appelsap  
2 nectarines in stukjes (zonder pit)  
6 verse frambozen  
6 verse aardbeien  
3 ijsblokjes

### **Banaan Shake**

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
½ banaan  
1 theelepeltje kaneel

### **Lunch idee**

3 maatlepels Formule 1  
250 ml cup-a-soup prei-crème  
1 deelblokje spinazie (soep eerst klaarmaken, daarna voeding toevoegen)

### **Appel Milkshake**

3 maatlepels Formule 1  
250 ml biogarde appel-kaneel drinkyoghurt  
½ geraspte appel

## Aardbei

### Aardbei Sinaasaapel Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sinaas-appelsap  
(ongezoet)  
een paar druppels ananas  
essence  
4 - 6 verse aardbeien  
4 - 6 ijsblokjes



### Strawberry-Lemon Surprise

3 maatlepels Formule 1  
150 ml aardbeienyoghurt  
100 ml citroenlimonade  
4 bevroren aardbeien

### Vruchtensap Shake

3 maatlepels Formule 1  
150 ml sojamelk  
100 gr. kokosyoghurt  
4-6 ijsblokjes

### Rode Bessen Oprisser

3 maatlepels Formule 1  
250 ml cranberry  
sap van 1 citroen

### Cranberry Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml canberry  
2 eetlepels magere yoghurt  
4 aarbeien, zwartebessen,  
frambozen (vers of diepvries)

### Pindakaas Shake

3 maatlepels Formule 1  
150 ml sojamelk  
1 theelepeltje pindakaas



### Mokka Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
½ theelepeltje oploskoffie  
½ geprakte banaan

### Choco-cappucino Shake

3 maatlepels Formule 1  
150 ml sojamelk  
100 gr. vetvrije vanille  
yoghurt  
1 eetlepel poederkoffie  
3-4 ijsblokjes

### Walnoot Choco Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
½ banaan  
½ theelepeltje zwarte  
walnootextract

Garneren met chocolade-  
hagel

### Cornflakes Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml magere yoghurt  
2 eetlepels cornflakes

### Exotische Shake

3 maatlepels Formule 1  
160 gr ananasyoghurt

Vermeng tot gladde pasta,  
voeg yoghurt toe



### Midwinter Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml warme sojamelk  
1 eetlepel cappucinopoe-  
der

### Hopjes Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
½ banaan  
½ theelepeltje oploskoffie

### Choco Banaan Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
½ grapefruit  
1 middelgrootte papaja  
3-4 ijsblokjes

### Muesli Choco Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml magere yoghurt  
2 eetlepels muesli naturel

### Aardbeien Yoghurt Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml magere yoghurt  
4 - 5 verse aardbeien



### Vruchten Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml appel-, grapefruit-  
of citroensap  
4 - 5 ijsblokjes

### Passie Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml passievruchtensap  
(maracura)  
½ banaan

### Verse vruchten Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
½ grapefruit  
1 middelgrootte papaja  
3-4 ijsblokjes

### Karnemelk Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml karnemelk  
4 - 5 verse aardbeien

### Tropical Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml tropische vruchtensap



### Fruit Fiz

3 maatlepels Formule 1  
150 ml 7up light  
4 eetlepels aardbeien yoghurt  
1 kopje ongezoet sinaasappelsap  
1 banaan

### Rhubarb Fool

3 maatlepels Formule 1  
1 eetlepel crème friche

een paar stukjes rabarber koken in een klein beetje water (geen suiker)

Mix door elkaar zodra de rabarber fruit is afgekoeld

### Frambozen "Ratjetoe" Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
½ kopje frambozen  
½ banaan  
4 - 6 ijsblokjes

### Aardbeien Milkshake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml magere aardbeien drinkyoghurt

### Chocofris Shake

3 maatlepels Formule 1  
150 ml karnemelk  
100 ml jus d'orange



### Chocolade Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml afgeroomde melk  
¼ banaan  
eventueel ijsblokjes

Gebruik de blender tot het glad is

### Choco Milkshake

3 maatlepels Formule 1  
150 ml sojamelk  
½ banaan  
1 schep roomijs

### Chocolade-Munt Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
1 scheutje muntsiroop  
4-6 ijsblokjes

### Frambozen Frizzle Sizzle

3 maatlepels Formule 1  
240 ml water  
½ kopje frambozen (vers of uit diepvries)  
1 banaan  
3 ijsblokjes

Blenderen tot de mix glad is

# Chocolade Shake's

## Choco Shake met Pepermunt

3 maatlepels Formule 1  
200 ml sojamelk  
een paar druppeltjes  
pepermunt-aroma  
(naar smaak)  
2 bolletjes chocolade ijs  
Garneer met blaadje munt



## Choco Yoghurt Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml magere yoghurt  
½ banaan

## Amandel Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
½ banaan  
een paar druppels  
Amandel essence

## Bounty Shake

3 maatlepels Formule 1  
150 ml sojamelk  
100 gr. kokosyoghurt  
Óf  
150 ml sojamelk  
100 ml kokosmelk

## Chocolade Surprise

3 maatlepels Formule 1  
240 ml sojamelk  
stukjes meloen

Blenderen tot de mix  
glad is

## Banaan Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml fifit drinkyoghurt  
½ banaan



## Lekker Light Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml light multi-  
vitaminendrank  
3 - 4 verse aardbeien

## Dubbeldrank Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml dubbeldrank  
naar keuze

## Cranberry (veenbessen) Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
1 kopje verse veenbessen

## Muesli Yoghurt Shake

3 maatlepels Formule 1  
250 ml magere yoghurt  
2 eetlepels muesli naturel

### **Aarbeien Sensatie Shake**

3 maatlepels Formule 1  
250 ml water  
1 kopje verse aardbeien  
1 verse, rijpe abrikoos  
4 ijsblokjes

Mengen in een blender en garneren met een schijfje kiwi en aardbei



### **Sensatie Shake**

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
1 sinaasappel  
½ banaan

Mix het in de blender

### **Aardbeien Kiwi Cock-tail**

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
100 gr verse aardbeien  
1 kiwi  
citroensap

Mix het in de blender

### **Vruchtenvloed Shake**

3 maatlepels Formule 1  
250 ml sojamelk  
1 verse sinaasappel  
(geschild en ontpit)  
½ banaan  
4 eetlepels aardbeien yoghurt

### **Aardbeien Shake**

3 maatlepels Formule 1  
125 ml magere yoghurt  
125 ml sinaasappelsa  
(ongezoet)  
4 - 5 ijsblokjes