

Energieverrijkte dranken om aan te sterken

Bananenmelk

½ banaan
sap van een citroen
150 ml volle melk
1 eetlepel suiker
2 eetlepels slagroom
Variatie: vervang de banaan door perzik, peer, aardbei, kers of kiwi

Cappuccinomilkshake

50 g roomijs
150 ml melk
1 theelepel oploskoffie
1 theelepel cacao
1 theelepel suiker

Chocoladeshake met peertjes

50 g peren op siroop
150 ml volle chocolademelk
suiker naar smaak
2 eetlepels slagroom.

Appel-yoghurtdrink

3 eetlepels appelmoes
½ theelepel kaneel
50 ml appelsap
100 ml volle yoghurt
suiker naar smaak
2 eetlepels slagroom
Variatie: neem in plaats van yoghurt karnemelk of vervang appelmoes door 50 ml bosbessensap.

Chocoshake

125 ml chocolademelk
2 bolletjes chocolade ijs
½ eetlepel cacao

Romige kwark

75 g volle (franse of griekse) kwark
50 ml slagroom kloppen
¼ blik perziken (of verse)
snufje vanillesuiker

Aardbeien-kwarkdrink

75 g aardbeien
50 g volle kwark
150 ml volle melk
2 eetlepels slagroom

Frisse Aardbei Smoothie

75 g volle kwark
50 ml vanille vla
Een scheut sinaasappelsap
100 g aardbeien
Suiker naar smaak

Calorieverrijkte drank met fruit

100 ml karnemelk
25 g volle kwark
2 eetlepels slagroom
vruchtensap of gemixed fruit
citroensap naar smaak

