

Shakerecepten

Formule 1 Cappuccino Recepten

Perzische Cappuccino 1 1/2 eetlepel Formule 1 Cappuccino 250 ml halfvolle melk 3 dadels zonder pit	Cappuccino - ontbijt 1 1/2 eetlepel Formule 1 Vanille 1/2 eetlepel Formule 1 Cappuccino 200 gram magere yoghurt 1 eetlepel muesli
Cappuccino - drink 1 1/2 eetlepel Formule 1 Cappuccino 1/2 eetlepel Formule 1 Chocolade eerst een papje met wat melk maken 250 ml half -volle opgeklopte warme melk toevoegen	Cappuccino - walnoot shake 1 1/2 eetlepel Formule 1 Cappuccino 4 walnoten (in kleine stukjes) 250 gram half - volle melk 1 theelepel rum

Shakerecepten

Formule 1 Meer Smaken Shake Recepten

Dubbel orange Shake 1 eetlepel Formule 1 vanille, 1 eetlepel Formule 1 chocolade, 250 ml jus d'orange en ¼ banaan	Tropische surprise Shake 1 eetlepel Formule 1 vanille, 1 eetlepel Formule 1 aardbeien, 125 ml ananassap, 125 ml jus d'orange of appelsap en ½ banaan of 2 schijven ananas
Passiefruit Shake 1 eetlepel Formule 1 aardbeien, 1 eetlepel Formule 1 vanille, 250 ml Tropisch sap en 1 passievrucht	Fruitmix Shake 1 eetlepel Formule 1 vanille, 1 eetlepel Formule 1 aardbeien, 200 ml abrikozensap, ¼ banaan, ¼ perzik of ½ abrikoos, ¼ geraspte appel en 2 schijven ananas
Monkey puzzle 1 eetlepel Formule 1 vanille, 1 eetlepel Formule 1 chocolade, 200 ml jus d'orange, 50 ml Pisang Ambon en ½ banaan	Watermeloen Shake 1 eetlepel Formule 1 vanille, 1 eetlepel Formule 1 aardbeien, 150 gram watermeloen blokjes, 100 gram suikermeloen blokjes. Gebruik staafmixer !

Shakerecepten

Formule 1 Vanille Shake Recepten (vervolg 3)

Appeltaart Shake 1 eetlepel Formule 1 Vanille, 250 ml magere melk of appelsap, 2 eetlepels appelmoes, 1 theelepel kaneel, een snufje nootmuskaat en 1 kleine geraspte appel	Muesli yoghurt Shake 2 eetlepels Formule 1 Vanille, 250 ml magere yoghurt en 2 eetlepels muesli naturel
Koffie-Thermo Shake 2 afgestr. soeplepels formule 1 vanille 1 zakje cafeïne-vrije dessert koffie 1 theelepel thermojetics kruidendrank 25 cl melk - soyamelk	Yoghurt Shake Formule 1 Beetje afgeroomde melk om te mixen Magere yoghurt Vers fruit Gebruik de blender tot het glad is

Shakerecepten

Formule 1 Vanille Shake Recepten (vervolg 2)

Pina Colada 2 eetlepels Formule -1- Vanille 200 ml halfvolle melk 1 kop verse ananassap 1 theelepel rum essence 100 ml Herbalife Aloë siroop	Orange Shake 2 eetlepels Formule 1 Vanille, 250 ml jus d' orange aanvullen met 4-5 ijsblokjes
Tomaten Shake 2 eetlepels Formule 1 Vanille, 250 ml tomatensap, Tabasco naar smaak, 1 theelepel basilicum en 1 theelepel peterselie	Priklimonade Shake 2 eetlepels Formule 1 Vanille, 150 ml magere melk, ½ banaan of ½ perzik. Schudden en dan toevoegen: 100 ml "Light" limonade (Citroen/cassis/cerise), let op schuimvorming !!!!!
Appel Milkshake 2 eetlepels Formule 1 Vanille, 250 ml biogarde appel/kaneel, drinkyoghurt en ½ geraspte appel Pina Colada Shake 1½ eetlepel Formule 1 Vanille, 200 ml magere melk, 50 ml Pina Colada, ½ kopje ananasblokjes en ½ banaan	Honing Shake 1½ eetlepel Formule 1 Vanille, 250 ml magere melk, 2 theelepels honing en ½ mango
Punica Shake 2 eetlepels Formule 1 Vanille, 250 ml Punica multi vitaminen en ½ banaan of 1 perzik	Yoghurt Shake 2 eetlepels Formule 1 en 250 ml magere yoghurt
Cornflakes Shake 2 eetlepels Formule 1 Vanille, 250 ml magere yoghurt of karnemelk en 2-3 eetlepels cornflakes	Orange Milkshake 2 eetlepels Formule 1 Vanille, 250 ml magere melk, ½ sinaasappel, paar druppels ananasesence en aanvullen met 4-5 ijsblokjes
Pruimen Shake 2 eetlepels Formule 1 Vanille, 250 ml biogarde drinkyoghurt, 2-3 verse pruimen en een snufje kaneel	Citroen Shake 2 eetlepels Formule 1 Vanille, 250 ml biogarde citroen drinkyoghurt en 4-5 ijsblokjes
Appel drink Shake 1½ eetlepel Formule 1 Vanille, 250 ml appelsap, ½ theelepel kaneel, ½ kleine appel en 1 schep roomijs	Thermo-thee Shake 1½ eetlepel Formule 1 Vanille, 125 ml koude Thermojetics thee, 60 ml ananassap, 60 ml appelsap en ½ banaan
Lente Shake 1 eetlepel Formule 1 Vanille, 250 ml Cup-a-soup prei- crème en 1 deelblokje spinazie (Iglo)	Perzik MilkShake 2 eetlepels Formule 1 Vanille, 250 ml magere melk, een paar druppels rum- of brandy essence en ½ verse perzik
Kiwi Shake 2 eetlepels Formule 1 Vanille, 250 ml Mona kiwi drinkyoghurt en 1 kiwi	Koffie Shake 2 eetlepels Formule 1 Vanille, 250 ml magere melk, 1 theelepel oploskoffie, ½ banaan en 4-5 ijsblokjes
Banaan Shake 1½ eetlepel Formule 1 Vanille, 250 ml magere melk, ½ banaan en ½ theelepel kaneel	Froggy Shake 1½ eetlepel Formule 1 Vanille, 60 ml koude Thermojetics thee, 100 ml jus d'orange, 100 ml appelsap en 1 kiwi

Shakerecepten

Formule 1 Vanille Shake Recepten (vervolg 1)

Wortelsap Shake Formule 1 – Vanille Wortelsap Gecrushed ijs Mixen in blender tot het glad is	Vanille-kaneel Milkshake Formule 1 – Vanille ½ Banaan Flink wat kaneel ¼ liter Afgeroomde melk Gebruik blender tot het glad is
Appel-kaneel Shake Formule 1 – Vanille ½ Appel ½ Thee­lepel kaneel 80 gr. 8 oz. Afgeroomde melk Gebruik blender tot het glad is.	Tropicana Shake Formule 1 – Vanille 80 gr. Yoghurt met granen Yoghurt met kokos Eventueel ijsklontjes Gebruik blender tot het glad is.
Muesli Ontbijt Shake Formule 1 4 Dessert­le­pels echte muesli 1 Ver­kruimelde tarwe­biscuit Afgeroomde melk + vers fruit	IJsshake Formule 1 Afgeroomde melk om te mixen Mager of dieet-ijs Mix de melk en het poeder en roer door het ijs.
Verse kaas Shake Formule 1 Magere fromage frais 100 gr. ¼ Banaan Afgeroomde melk Tot een stevige substantie mixen	Fruit Puree Formule 1 Klein beetje vruchtensap Appel, framboos, zwarte bessen – warm of koud – Gebruik de Mini Mixer of de Formule 1 en het beetje sap tot een gladde pasta te verwerken. Voeg het gepureerde fruit toe. Roeren. Voeg geen zoetstof toe. Formule 1 zorgt daarvoor!
Appel-Yoghurt-Kaneel Shake Formule 1 Appelyoghurt 1 Thee­le­pel kaneel Gebruik de blender tot het glad is	Vanille - advocaat shake 2 eet­le­pels Formule -1- Vanille 1/4 liter halfvolle melk 1 eet­le­pel honing 1/2 thee­le­pel vanille-extract 1/2 thee­le­pel nootmuskaat 4 ijs­blokjes (naar keuze)
Sinaasappel shake 2 eet­le­pels Formule -1- Vanille 1/2 sinaasappel Paar druppels sinaasappel essence 1/4 liter halfvolle melk 4 ijs­blokjes (naar keuze)	Perzik shake 2 eet­le­pels Formule -1- Vanille 1/2 verse perzik Paar druppels rum of marasquin 1/4 liter halfvolle melk 4 ijs­blokjes (naar keuze)
Bloody Herbalife 2 eet­le­pels Formule -1- Vanille 250 ml Tomaten sap Paar druppels Tabasco Peper en zout	Koffie shake 2 eet­le­pels Formule -1- Vanille 1 thee­le­pel oploskoffie 1/4 liter halfvolle melk 1/2 banaan

Shakerecepten

Formule 1 Vanille Shake Recepten

Sinaasappel Bloesem shake 2 eetlepels Formule 1 vanille een paar druppels sinaasappel essence 240 ml magere melk ½ sinaasappel naar keuze 4-6 ijsblokjes	Perzik milkshake 2 eetlepels Formule 1 vanille 240 ml magere melk een paar druppels rum of marasquin ½ verse perzik 4-6 ijsblokjes
Bloody Herby 2 eetlepels Formule 1 vanille 240 ml Tomaten sap een paar druppels Tabasco peper en zout	Priklimonade shake 2 eetlepels Formule 1 vanille 140 ml magere melk 1 dl "light" limonade (cerise, citroen, cassis) ½ banaan of ½ perzik (naar keuze) 4-6 ijsblokjes
Koffie shake 2 eetlepels Formule 1 vanille 1 theelepel oploskoffie 240 ml magere melk ½ banaan 4-6 ijsblokjes	Pina Colada 2 eetlepels Formule 1 vanille 200 ml magere melk 1 kop verse ananassap 1 theelepel kokosnoot extract 1 theelepel rum essence 100 ml Herbal Aloë siroop
Appelshake Formule 1 – Vanille 250 ml Appelsap Appel- of gewone magere yoghurt & kaneel	Groen voor twee Formule 1 – Vanille/Trop. Vruchten 1 Kiwi 1 Banaan 2 Dessertlepels gepureerde ananas. Mixen met gecrushed ijs.
Stew's Fruitige Slurp Formule 1 6 oz. Abrikozennectar ½ Bevroren banaan Vries de banaan in – niet te lang! Voeg 3 ijsklontjes toe en gebruik de blender tot het te 'slurpen' is.	Sinaasappelsap Shake Formule 1 Verse sinaasappelsap ¼ Banaan Gebruik de blender tot het glad is
Grapefruit Shake Formule 1 Vanille Ongezoete grapefruitsap ½ Verse grapefruit Mix het sap en de Formule 1 en verdeel het over de grapefruit	Meloenshake 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
Appel-nootmuskaat Shake Formule 1 Klein beetje nootmuskaat Kleine appel Appelsap Ijsklontjes	Tomatensap Shake Formule 1 – Vanille Tomatensap Klein beetje Worchester –saus Mixen in blender tot het glad is

Shakerecepten

Formule 1 Tropische Vruchten Shake Recepten

<p>Case fruit mix 2 eetlepels Formule 1 Tropical Fruit een halve banaan een halve appel of perzik 100 ml druivensap 140 ml magere yoghurt Mixen met staafmixer</p>	<p>Marjo's berrymix 1 eetlepel Formule 1 Tropical fruit 1 eetlepel Formule 1 Vanille 3 aardbeien 240 ml magere kwark Mixen met staafmixer</p>
<p>Pashango Formule 1 – Vanille/Trop. Vruchten ½ Banaan 1 Ananasschijfje - in stukjes 1 Passievrucht 200 ml Sinaasappel/mango-sap Gebruik de blender tot het glad is.</p>	<p>Kiwi Dorstlesser Formule 1 Vanille/Trop. Vruchten 250 ml water 2 Kiwi's ½ Banaan 3 ijsklontjes Gebruik de blender tot het glad is.</p>
<p>Tropische eilandenverrassing 2 eetlepels Formule 1 Tropical Fruit 125 ml. Ananassap 125 ml. Appel- of sinaasappelsap ¼ - ½ Bevroren banaan Gebruik de blender tot het glad is</p>	<p>Tropische Tralala Shake 2 eetlepels Formule 1 Tropical Fruit 120 ml Grapefruitsap (ongezoet) 1 halve papaya 3 ijsblokjes (naar keuze)</p>
<p>Tropische Fruit Shake 2 eetlepels Formule 1 Tropical Fruit 140 ml halfvolle melk 1/2 banaan 1/2 appel of perzik (naar eigen keuze) 100 ml druivensap 3 ijsblokjes (naar keuze)</p>	<p>Myriam's Berrymix Shake 1 eetlepel Formule 1 Tropical Fruit 1 eetlepel Formule -1- Vanille 3 Aardbeien 1/4 liter magere kwark</p>

Shakerecepten

Formule 1 Chocolade Shake Recepten (vervolg)

Choco-appel Shake 2 eetlepels Formule 1 Chocola, 150 ml appelsap, ½ kleine geraspte appel en ½ theelepel kaneelpoeder	Walnoot choco Shake 2 eetlepels Formule 1 Chocola 250 ml magere melk ½ banaan ½ theelepel zwarte walnootextract garneren met chocoladehagel
Cornflakes Shake 2 eetlepels Formule 1 Chocola 250 ml magere yoghurt en 2 eetlepels cornflakes	

Shakerecepten

Formule 1 Chocolade Shake Recepten

<p>Exotische shake Formule 1 – Chocolade & 160 gr. Ananasyoghurt Vermeng tot 'n gladde pasta, voeg yoghurt toe.</p>	<p>Choco-Vanille IJs op Ananas/Kiwi salade 1 schep Formule 1 – Chocolade & 1 Vanille 1 Theelepel gehakte amandelen 2 eetl. room & 1 Kiwi & 1 Schijfje verse ananas ½ eetlepel poedersuiker Mix de Formule 1 met de amandelen, melk en room. Vries dit 3 uur in. Regelmatig roeren tbv een gelijkmatige substantie. Besprenkelen met citroensap en suiker. Doe het fruit in een schaal en verdeel de bevroren mix erover.</p>
<p>Frambozen Frizzle Sizzle Formule 1 – Chocolade 240 ml Water 1/3 kopje frambozen, vers of uit diepvries. 1 Banaan & 3 IJsklontjes Gebruik de blender tot het glad is</p>	<p>Chocolate Surprise Formule 1 – Chocolade 240 ml Sojamelk & Stukjes meloen Mixen tot het glad is</p>
<p>Chocolade Shake Formule 1 – Chocolade ¼ Banaan & 250 ml. Afgeroomde melk Eventueel ijsklontjes Gebruik de blender tot het glad is</p>	<p>Bounty Shake Formule 1 – Chocolade Yoghurt met kokos 100 ml Afgeroomde melk</p>
<p>Chocolade - Munt Shake 2 eetlepels Formule -1- Chocolade ¼ liter halfvolle melk 1 scheutje muntsiroop 4 ijsblokjes (naar keuze)</p>	<p>Mokka Shake 2 eetlepels Formule -1- Chocolade ½ theelepel oploskoffie & ¼ liter halfvolle melk ½ geprakte banaan</p>
<p>Chocolade Amandel Shake 2 eetlepels Formule -1- Chocolade Paar druppels amandel essence ¼ liter halfvolle melk 1 geprakte banaan</p>	<p>Amandel Shake 2 eetlepels Formule 1 Chocola, 250 ml magere melk, ½ banaan en een paar druppels amandeleessence</p>
<p>Chocofris Shake 2 eetlepels Formule 1 Chocola, 150 ml karnemelk en 100 ml jus d'orange</p>	<p>Choco Milkshake 2 eetlepels Formule 1 Chocola, 150 ml magere melk, ½ banaan en 1 schep roomijs</p>
<p>Choco yoghurt Shake 2 eetlepels Formule 1 Chocola, 250 ml magere yoghurt en ½ banaan</p>	<p>Hopjes Shake 2 eetlepels Formule 1 Chocola, 250 ml magere melk, ½ banaan en ½ theelepel oploskoffie</p>
<p>Bounty Shake 2 eetlepels Formule 1 Chocola, 200 ml magere melk, 50 ml Pina Colada en 4-6 ijsblokjes</p>	<p>Pindakaas Shake 1½ eetlepel Formule 1 Chocola, 150 ml magere melk en 1 theelepel pindakaas</p>
<p>Muesli choco Shake 2 eetlepels Formule 1 Chocola, 250 ml magere yoghurt en 2 eetlepels muesli naturel</p>	<p>Midwinter Shake 1 eetlepel Formule 1 Chocola, 250 ml warme magere (soja) melk en 1 eetlepel cappuccinopoeder</p>

Shakerecepten

Formule 1 Aardbeien Shake Recepten

<p>Aardbei sinaasappel shake 2 eetlepels Formule 1 aardbei 240 ml ongezoet sinaasappelsap een paar druppels ananas essence 4-6 verse aardbeien & 4-6 ijsblokjes</p>	<p>Vruchtensap shake 2 eetlepels Formule 1 aardbei 240 ml ongezoet vruchtensap (sinaasappel, bessen, pompelmoes, bosbessen) 4-5 verse aardbeien of ½ banaan 4-6 ijsblokjes</p>
<p>Arie Shake 1 eetlepel Formule 1 aardbeien 1 eetlepel Formule 1 vanille 120 ml Jus d'Orange & 120 ml ananassap ½ geprakte banaan</p>	<p>Kapalua Crush Formule 1 – Aardbei/Trop.Vruchten 2 eetlepels gepureerde ananas 1 eetlepel kokosmelk & 130 ml Sinaasappelsap</p>
<p>Cranberry Shake Formule 1 – Aardbei Cranberry-sap 4 Aardbeien, zwarte bessen, frambozen (vers of uit diepvries) & 2 lepels magere yoghurt.</p>	<p>Fruit Fizz Formule 1 – Aardbei 1 Kopje ongezoete sinaasappelsap 1 Banaan & 4 eetlepels Aardbeienyoghurt 120 – 180 ml 7 UP Light</p>
<p>Aardbei-Kiwi Cocktail Formule 1 – Aardbei 100 gr. Verse aardbeien Citraensap & 250 ml. Volle melk & 1 Kiwi Mineraalwater Mix de Formule 1 met fruit, citroensap en de melk. Tegelijk met het mineraalwater in een hoog glas schenken.</p>	<p>Rhubarb Fool Een paar stukjes verse rabarber koken in klein beetje water – geen suiker 1 eetlepel crème fraiche 2 eetlepels Formule 1 Aardbei Mix door elkaar zodra het fruit is afgekoeld.</p>
<p>Aardbeien Sensatie Shake 2 eetlepels Formule -1- Aardbeien 1/4 liter water 1 kopje verse aardbeien 1 verse, rijpe abrikoos Mengen in een blender en garneren met een in schijfjes gesneden Kiwi en aardbeien 4 ijsblokjes (naar keuze)</p>	<p>Frisse Shake 1 eetlepels Formule -1- Aardbeien 1 eetlepels Formule -1- Vanille 120 ml Jus d'orange 120 ml ananassap 1/2 geprakte banaan 4 ijsblokjes (naar keuze)</p>
<p>Tropical Shake 2 eetlepels Formule 1 Aardbei, 250 ml tropische vruchtensap</p>	<p>Passie Shake 2 eetlepels Formule 1 Aardbei, 250 ml passievruchtensap (maracua) en ½ banaan</p>
<p>Aldi mensen vinden 'm lekker Shake 2 eetlepels Formule 1 Aardbei, 250 ml Aldi Light Multivitaminendrank en 3-4 verse aardbeien</p>	<p>Muesli yoghurt Shake 2 eetlepels Formule 1 Aardbei, 250 ml magere yoghurt en twee eetlepels muesli naturel</p>
<p>Aardbeien Milkshake 2 eetlepels Formule 1 Aardbei, 250 ml Mona aardbeien-drinkyoghurt</p>	<p>Karnemelk Shake 2 eetlepels Formule 1 Aardbei, 250 ml karnemelk en 4-5 verse aardbeien</p>
<p>Aardbeien yoghurt Shake 2 eetlepels Formule 1 Aardbei, 250 ml magere yoghurt en 4-5 verse aardbeien</p>	