

# Zomerse SHakes

## Watermeloen SHake

### Voor 4 watermeloen SHakes heb je nodig:

- 1,5 kilo watermeloen (als het kan zonder pitjes)
- 3 limoenen

### Hoe maak je de watermeloen SHake?

#### Vorbereiden:

Zorg dat je de meloen lekker koel is. Dat kan door hem in de koelkast te bewaren tot je de shake gaat maken. Lukt dat niet? Voeg dan wat ijsblokjes toe. Pers de limoenen uit. Snijd daarna de meloen in stukjes.

#### Bereiden:

Meng de meloenstukjes en het limoensap in een blender of gebruik een staafmixer. Als alles goed gemengd is giet je het sap door een zeef. Verdeel de shake over de glazen. Klaar? Genieten maar!



## Aardbei/banaan SHake

### Voor 4 aardbei/banaan SHakes heb je nodig:

- Een doosje aardbeien (250 gr)
- 4 bananen
- 400 milliliter sinaasappelsap

### Hoe maak je de Aardbei-Banaan SHake?

#### Vorbereiden:

Zet de sinaasappelsap in de koelkast of leg het 15 minuutjes in de vriezer. Snijd de bananen in stukjes. Was de aardbeien, haal de kroontjes eraf en snij ze in stukjes.

#### Bereiden:

Meng de banaanstukjes en de stukjes aardbei in een blender of met een staafmixer tot je een roze papje zonder stukjes hebt. Giet dan 400 ml van het koude sinaasappelsap erbij en meng opnieuw. Verdeel de shake over de glazen. Klaar? Genieten maar!



## Ananas milk SHake

### Voor 4 ananas milkSHakes heb je nodig:

- een halve verse ananas of 1 groot blik ananas op eigen sap
- 250 milliliter melk
- 1 liter roomijs
- een halve citroen

### Hoe maak je de ananas milkSHake?

#### Vorbereiden:

Schil de verse ananas. Of laat de ananas uit blik uitlekken. Snijd de ananas in kleine stukken. Pers de citroen uit.

#### Bereiden:

Pureer de ananas, samen met het citroensap en de melk in een blender of met een staafmixer. Als de ananas goed gepureerd is voeg je het ijs toe. Meng goed door elkaar. Verdeel de shake over de glazen. Klaar? Genieten maar!

## Tropical SHake

### Voor 4 tropical SHakes heb je nodig:

- 2 bananen
- 400 milliliter sinaasappelsap
- 200 gram aardbeien
- 250 gram bevroren perzikstukjes (diepvries)

### Hoe maak je de tropical SHakes?

#### Vorbereiden:

Snijd de bananen in stukjes. Was de aardbeien, haal de kroontjes eraf en snij ze in stukjes.

#### Bereiden:

Pureer de perzikstukjes, samen met de bananen en de aardbeien in een blender of met een staafmixer. Voeg het sinaasappelsap toe en meng opnieuw. Verdeel de shake over de glazen. Klaar? Genieten maar!

