

Blender Bottle shake boek



**Blender Bottle e-book vol met
tips en receptideeën.**

Inhoudsopgave

BlenderBottles recepten

Voorgerechten :	Pag. 3 t/m 15
Dressings en sauzen :	Pag. 16 t/m 19
Hoofdgerechten :	Pag. 20 t/m 23
Ontbijt :	Pag. 24 t/m 26
Salades :	Pag. 27
Desserts :	Pag. 28 t/m 30
NaWoord :	Pag. 31 t/m 32



V o o r g e r e c h t e n

Mandarin Cream Fruit Salad

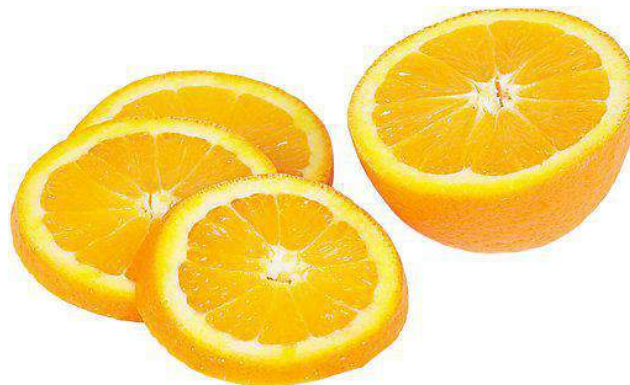
Romig, gezond en... verslavend!

Bereidingstijd

10 minuten

Porties

8



Ingrediënten

- 1 ½ kopje melk
- 1/3 kopje geconcentreerd sinaasappelsap
- 1 pakket instant vanillepudding mix (100 ml)
- ¾ kopje zure room
- 1 rode appel, geschild, klokhuis verwijderd en in plakjes gesneden
- 2 bananen, in plakjes
- 1 blikje gesneden ananas, uitgelekt (600 ml)
- 1 blikje gesneden perziken, uitgelekt (450 ml)
- 1 blikje mandarijn partjes sinaasappel, uitgelekt (330 ml)

Instructies

Melk, vruchtensap, pudding, en zure room in de "BIG" BlenderBottle tot een gladde massa shaken. Combineer vruchten in een grote slakom. Giet de geshakete massa over vruchten en roer voorzichtig om. Tenminste twee uur voor het opdienen in de koelkast koelen..

Voedingswaarde-informatie

(Per portie: 226 cal., 5,9 g totaal vet (3,5 g zat vet), chol 13 mg., 212 mg natrium, 42,9 g koolhydraten., 34,2 g suikers, 3,7 g eiwit)

Black Bean and Corn Salsa



Deze frisse en milde salade serveren met Tortilla chips.
Naast voorgerecht ook als hoofdgerecht toepasbaar.

Bereidingstijd

15 minuten

Porties

8

Ingrediënten

- 1/3 kopje vers limoensap
- 1/2 kopje olijfolie
- 1 teentje gehakte knoflook
- 1/8 theelepel gemalen cayennepeper
- 1 theelepel zout
- 2 blikken zwarte bonen, afgespoeld en uitgelekt (450 ml)
- 1 1/2 kopje maïsstukjes
- 1 avocado, geschild, ontpit en in blokjes gesneden
- 1 rode paprika, fijngesneden
- 2 tomaten, fijngehakt
- 6 groene uien, in dunne plakjes gesneden
- 1/2 kopje gehakte verse koriander

Instructies

- 1) In een BlenderBottle, combineer eerste vijf ingrediënten en schud totdat het gemengd is.
- 2) Doe dit in een slakom en rest van de ingrediënten toevoegen.
- 3) Giet de inhoud in BlenderBottle kom en shake tot alles goed is gemengd

Serveer met maïs chips of als salade.

Voedingswaarde-informatie

(Per portie: 564 cal., 19,1 g totaal vet (2,8g zat vet), 0 mg chol., 303 mg natrium, 278,4 g koolhydraten., 5,2 g suikers, 24,9 g eiwit)

Orange Dream Shake

Gemaakt met slechts twee ingrediënten.

Ook kleine kinderen kunnen dit maken en zijn er dol op. Leuk voor op verjaardagspartijtjes!

Bereidingstijd

5 minuten

Porties

2

Ingrediënten

- 1 kopje jus d'orange, pulp vrij
- 1 schep vanille-ijs, verzacht



Instructies

1. Combineer ingrediënten in een BlenderBottle® en schud tot een glad mengsel.

Voedingswaarde-informatie

(Per portie: 401 cal., 16.3 g totaal vet (9,8 g zat vet), chol 63 mg., 118 mg natrium, 59,8 g koolhydraten., 51,4 g suikers, 6,8 g eiwit)



Classic BlenderBottle Smoothie

Klassieke smoothie BlenderBottle Shakes.

Schud alles met je eigen favoriete smaken yoghurt en sap!

Bereidingstijd

3 minuten

Porties

1

Ingrediënten

- 1 kopje frambozen yoghurt, pitloze *
- 1/2 kopje cranberrysap *
- 1/2 kopje melk
- 1 portie vanille eiwitpoeder



Instructies

In de aangegeven volgorde, de ingrediënten in de BlenderBottle en schudden tot een glad mengsel.

* Vervang uw favoriete smaken yoghurt en vruchtensap eens voor andere smaken.

Voedingswaarde-informatie

(Per portie: 357 cal., 8,3 g totaal vet (5 g zat vet), 342 mg chol., 342 mg natrium, 32,8 g koolhydraten., 28,3 g suikers, 38,1 g eiwit)



Apple Pie Shake

Smaakt als een appeltaart zonder al het werk en de calorieën!

Bereidingstijd

5 minuten

Porties

1

Ingrediënten

- 1 kopje Melk
- 1/2 kopje yoghurt
- 1/2 kopje ongezoete appelmoes
- 1 snufje kaneel (naar smaak)
- 1 snufje nootmuskaat (optioneel)
- 1 portie vanille eiwitpoeder (zakje)



Instructies

In de aangegeven volgorde in de BlenderBottle Big en schudden maar....

Voedingswaarde-informatie

(Per portie: 374 cal., 8,9 g totaal vet (5,4 g zat vet), 77 mg chol., 308 mg natrium, 38,2 g koolhydraten., 36,4 g suikers, 35,7 g eiwit)

Blender
Bottle
Classic

Simple. Powerful.
**THE WORLD'S
BEST-SELLING SHAKER.**



Cinnamon Roll Protein Shake

Als u van kaneel houdt....shake it up..!

Bereidingstijd

5 minuten

Porties

1

Ingrediënten

240 ml halfvolle melk

1 portie vanille eiwitpoeder

1 eetlepel instant vanillepudding (zonder suiker of normaal)

1/4 theelepel kaneel

1/4 theelepel vanille-extract

1/4 theelepel boter

Instructies

Doe de ingrediënten in bovenstaande volgorde in de BlenderBottle Big en schud tot een glad mengsel.

Voedingswaarde-informatie

(Per portie: 220 cal., 4,2 g totaal vet (2,4 g zat vet), 61 mg chol., 220 mg natrium, 15,9 g koolhydraten., 20 g suiker, 28,7 g eiwit)



Peanut Butter Cup Protein Shake

Een Body Builder klassieker.

Bereidingstijd

5 minuten

Porties

1

Ingrediënten

240 ml vetarme melk

1 eetlepel pindakaas

1 portie chocolade eiwitpoeder



Instructies

Doe de ingrediënten in de BlenderBottle en schud.

Opmerking: U kunt vanille proteïne poeder plus 1 T cacaopoeder als plaatsvervanger .

Voedingswaarde-informatie

(Per portie: 315 cal., 12,2 g totaal vet (3,9 g zat vet), 61 mg chol., 223 mg natrium, 18,3 g koolhydraten., 16 g suiker, 33,6 g eiwit)



Ground Oatmeal



Peanut Butter



Yogurt



Cocoa Powder



Fruit Juice



Apple Sauce



Cinamon



Coconut Flakes

Peppermunt Malt

Probeer dit recept met chocolade-ijs en chocolade melkpoeder voor een Mint Chocolate Malt.

Bereiding

5 minuten

Porties

1

Ingrediënten

- 1 kopje koude melk
- 3 theelepel vanille-ijs, verzacht
- 1/8 theelepel peppermunt extract of verse munt
- 1 portie melkpoeder

Instructies

Doe de ingrediënten in bovenstaande volgorde in de BlenderBottle Big en schud tot een glad mengsel.



"On the Run" Fruit Shake

Snel en lekker. Altijd te weinig dus gebruik de BlenderBottle Big .

Met bessen, sinaasappel, cranberry, of een andere favoriete vruchtensap smaak.

Bereiding

3 minuten

Porties

1

Ingrediënten

180 – 240 ml vruchtensap

1 portie vanille-eiwitpoeder (zakje)

Doe de ingrediënten in bovenstaande volgorde in de BlenderBottle Big en schudden maar...



Peanut Broze Protein Shake

Gebruik eerst maar eens de Chunky pindakaas zodat het een beetje grof blijft.
De Jori Pindakaas van de Natuurwinkel is “godelijk” !

Bereidingstijd

5 minuten

Porties

1

Ingrediënten

240 ml vetarme melk

2 eetlepels suiker-vrije instant butterscotch pudding mix (droog)

1 schepje of een portie vanille eiwitpoeder

1 eetlepel natuurlijke pindakaas (normaal of chunky)

Instructies

Voeg ingrediënten in de weergegeven volgorde en schud tot een glad mengsel.

Voedingswaarde-informatie

(Per portie: 240 cal., 10 g totaal vet (2,5 g zat vet), chol 50 mg., 123 mg natrium, 7 g koolhydraten., 10 g suiker, 26 g eiwit)



Blender Bottels zijn ook mogelijk bedrukt met je eigen logo!

Kijk op onze website: www.blenderbottles.nl

Triple Juice Punch

Heerlijk en natuurlijk verfrissend! Heet in U.S. "The golden wedding Punch"

Bereidingstijd

5 minuten

Porties

1

Ingrediënten

- 1 kopje ananassap
- 1 kopje sinaasappelsap
- 1 1/2 eetlepels verse geperst citroensap

Instructies

Doe ingrediënten in BlenderBottle en schud.

Voedingswaarde-informatie

(Per portie: 250 cal., 0,8 g totaal vet (0 g zat vet), 0 mg chol., 8 mg natrium, 59,9 g koolhydraten., 46,3 g suikers, 2,7 g eiwit)

Blender
Bottle
Classic

Simple. Powerful.
**THE WORLD'S
BEST-SELLING SHAKER.**



Pina Colada Escape

Verfrissend en romig!

Bereidingstijd

3 minuten

Porties

1

Ingrediënten

1/2 kopje ananassap

540 ml Yoghurt

1 scheut Pina Colada (naar smaak en wens)

1/2 kopje Melk (optioneel)

1 portie vanille-eiwitpoeder (optioneel)



Instructies

Doe de ingrediënten in de BlenderBottle en schud tot een glad mengsel.

Voedingswaarde-informatie

(Per portie (met proteïne poeder): 390 cal., 8,1 g totaal vet (4,8 g zat vet), 73 mg chol., 331 mg natrium, 41,8 g koolhydraten., 37,6 g suikers, 37,4 g eiwit)

MUSCLE & FITNESS

Good Housekeeping

Men's Fitness

SELF

Health

GOOD MORNING AMERICA

Reader's Digest

FOX & friends



Blender Bottle.

Iced Coffee / Cacao

Het perfecte low-calorie 's tussendoortje!

Bereidingstijd

5 minuten

Porties

1

Ingrediënten

1 kopje koffie of warme chocolademelk, afgekoeld

½ kopje crushed ijs

1 lepel (koffie)melk

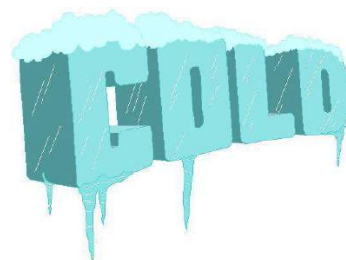
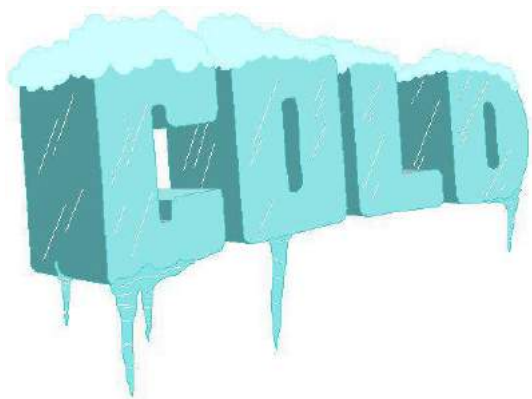
Instructies

Plaats de ingrediënten in de BlenderBottle met de BlenderBall en schud gedurende 30 seconden.

Opmerking: Probeer het toevoegen van een portie vanille-proteïne poeder voor extra voeding.

Voedingswaarde-informatie

(Per portie: 32 cal., 2,9 g totaal vet (1,8 g zat vet), chol 10 mg., 14 mg natrium, 0,6 g koolhydraten., 0 g suiker, 0,7 g eiwit)



Dressings & sauzen

Karnemelk Ranch Dressing

Vers gemalen peper en karnemelk maken van deze romige dressing een favoriet!

Bereidingstijd

5 minuten

Porties

8

Ingrediënten

- 1/2 kopje karnemelk
- 1 kopje echte mayonaise
- 1/4 theelepels vers gemalen zwarte peper
- 1/8 theelepels paprikapoeder
- 1/8 theelepel knoflookpoeder
- 1 eetlepel dressing mix in poedervorm



Instructies

Plaats de ingrediënten in de BlenderBottle met de BlenderBall en schud. Voor zoveel mogelijk smaak eerst een uurtje laten staan.

Voedingswaarde-informatie

(Per 2T serveren: 81 cal., 6,6 g totaal vet (1 g zat vet), 6 mg chol., 157 mg natrium, 5,3 g koolhydraten., 1,8 g suikers, 0,6 g eiwit)



Verse Franse dressing

Fris, pittig, en zoooooo snel klaar!

Bereidingstijd

5 minuten

Porties

8

Ingrediënten

- 1 kopje plantaardige olie
- 1/2 kopje ketchup
- 1/2 kopje (riet)suiker
- 1/2 kopje rode wijnazijn
- 1 theelepel uienpoeder
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1/2 theelepel Worcestershire saus
- Zout en peper naar smaak

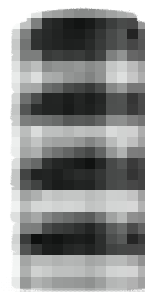
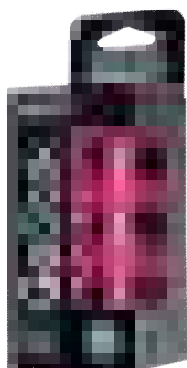
Instructies

In bovenstaande volgorde.

Plaats de ingrediënten in de BlenderBottle met de BlenderBall en schud.

Voedingswaarde-informatie

(Per 2 T serveren: 24 cal., 9 g totaal vet (2 g zat vet), 0 mg chol., 59 mg natrium, 6 g koolhydraten., 6 g suiker, 0,2 g eiwit)



NIEUW. (Binnenkort) in onze shop! Blender Bottle **GOSTAK**

Zippy Ginger dressing

Vers gemalen gember en hete chili olie geven deze dressing een frisse en pittige smaak. Gaat prima met Aziatische salades!

Bereidingstijd

5 minuten

Porties

8

Ingrediënten

- ¼ kopje rijstazijn
- ¼ kopje plantaardige olie
- ¼ kopje sesamolie
- 3 eetlepels hot chili olie (naar smaak)
- 4 theelepel sojasaus
- 3 eetlepel vers gemalen gember
- ¼ theelepel knoflookpoeder
- ¼ theelepel zout (of naar smaak)

Instructies

Combineer alle ingrediënten in de BlenderBottle Big en schud.

Voedingswaarde-informatie

(Per 2 T portie: 179 cal., 19 gram totaal vet (3,1 g zat vet), 0 mg chol., 224 mg natrium, 1,7 g koolhydraten., 0 g suiker, 0,4 g eiwit)



Roerbak Saus

Zoete en hartige smaken maken deze saus ideaal voor diverse wokgerechten!

Bereidingstijd

15 minuten

Porties

1

Ingrediënten

- 2/3 kopje sojasaus
- 1/2 kopje kip of groentenbouillon
- 1/3 kopje rijstazijn
- 2 eetlepels maïzena
- 1/4 kopje water
- 3 eetlepels suiker
- 1 eetlepel sesamolie
- 1/4 theelepel witte peper
- 1 eetlepel gehakte knoflook
- 1 eetlepel gehakte gember



Instructies

Meng alle ingrediënten behalve de olie in een grote BlenderBottle. Verhit de olie in een pan op hoog vuur en verdeel deze over de bodem van de pan. Voeg mengsel toe en breng aan de kook. Zet het vuur zachtjes en bak gedurende 1 minuut totdat het kookt en indikt.



H o o f d g e r e c h t e n

Apricot pittige kip

Bereidingstijd

10 minuten

Porties

8

Ingrediënten

- 8 kippenborsten zonder vel en bot
- 1 kopje abrikoosap
- 1 kopje Franse dressing
- 1 pakje droge uiensoep (240 ml)
- 1 eetlepel Worcestershire saus



Instructies

Verwarm de oven voor op 180 graden C. Leg stukken kip in een ovenschaal. Plaats de resterende ingrediënten in "BIG" BlenderBottle en meng tot een gladde massa. Giet abrikozen mengsel gelijkmatig over de kip. Bak in de voorverwarmde oven gedurende 50-60 minuten of totdat het helemaal gaar is.

Voedingswaarde-informatie

(Per portie: 581 cal., 17,2 g totaal vet (3,9 g zat vet), 151 mg chol., 2473 mg natrium, 54,1 g koolhydraten., 28,3 g suikers, 51,8 g eiwit)



Key West Chicken

Een heerlijke mix van vers limoensap, honing, sojasaus maakt dit recept heel bijzonder!

Bereidingstijd

15 minuten

Porties

8

Ingrediënten

- 1/4 kopje sojasaus
- 2 eetlepel honing
- 2 eetlepels plantaardige olie
- 1 eetlepel vers limoensap
- 2 theelepels gehakte knoflook



8 kippenborsten zonder bot en vel

Instructies

Plaats kipfilets in een schaal. Mix overige ingrediënten in een BlenderBottle Baby en giet de massa over de kipfilets. Dek af en laat het geheel marinieren in de koelkast.

Minimaal 30 minuten maar liefst een hele nacht.

Olie het grill rooster. Grill de kip voor 6 tot 8 minuten aan elke kant.

Voedingswaarde-informatie

(Per portie: 375 cal., 16 g totaal vet (4,1 g zat vet), 151 mg chol., 596 mg natrium, 5,3 g koolhydraten., 4,5 g suikers, 49,8 g eiwit)



Mosterd-Apricot varkenshaas

Dit eenvoudige recept heeft slechts vier ingrediënten, maar zo lekker!

Bereidingstijd

15 minuten

Porties

4

Ingrediënten

1/2 kopje abrikozenjam

1/4 kopje Dijon mosterd

1 theelepel knoflook zout

Varkenshaasjes , totaal ongeveer ± 500 gram

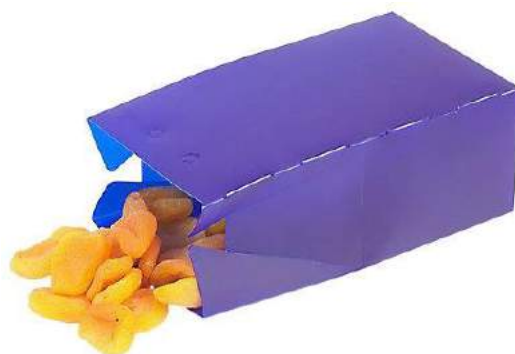


Meng jam en mosterd in BlenderBottle Baby. Wrijf varkenshaas in met knoflook zout. Grill op een midden-hoog vuur, regelmatig insmeren met jam / mosterd marinade en een paar keer draaien tot ze gaar zijn. (ongeveer 15 minuten).

Tip: Serveer met rijst of aardappel(s)puree

Voedingswaarde-informatie

(Per portie: 272 cal., 4,7 g totaal vet (4,7 g zat vet), chol 83 mg., 258 mg natrium, 27,1 g koolhydraten., 17,7 g suikers, 30,8 g eiwit)



Vetvrije honing BBQ Marinade

Heerlijke marinade, dat geen vet toevoegt aan uw gerecht. Gezond en lekker!

Bereidingstijd

20 minuten

Porties

4

Ingrediënten

3/4 kopje tomatenketchup
2 eetlepels Worcestershire
saus
2 eetlepels honing
1 eetlepel citroensap
1/4 theelepel hete saus (of
meer, naar smaak)

Kippenbouten voor 4 personen

Instructies

Combineer alle ingrediënten (behalve hete saus) in een BlenderBottle baby. Proef voor het toevoegen van de hete saus en voeg geleidelijk de hete saus toe om ervoor te zorgen dat de pittigheid in combinatie met de kruiden past bij uw persoonlijke smaak.

Marineer kip 1 ½ uur voor het grillen.

Voedingswaarde-informatie

(Per 2 T: 42 cal., 0g totaal vet (0g zat vet), 0mg chol., 304mg natrium, 10,9 carbo., 10.2g suiker, 0,4 g eiwit)



O n t b i j t

Oven Omelet (Hash Browns)

Typisch Amerikaans ontbijt. Ook ideaal voor op vakantie of speciale brunches!

De kunst bij het maken van Hash Browns (geraspte gebakken aardappels) is eigenlijk hetzelfde als bij het maken van frites, de aardappel moet zo droog mogelijk zijn als hij wordt gebakken.

Bereidingstijd

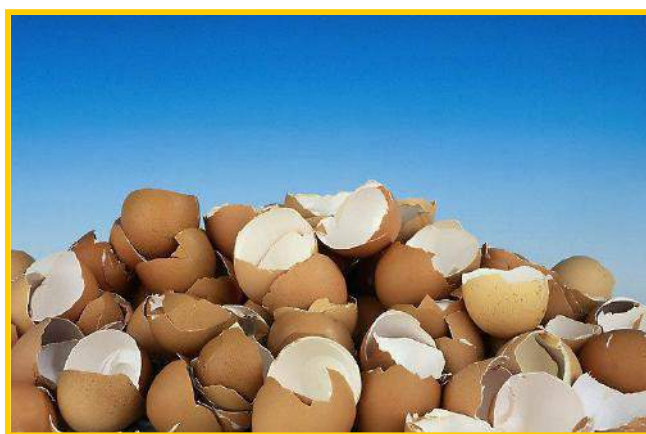
10 minuten

Porties

6

Ingrediënten

- 2 kopje geraspte gebakken aardappels
 - 1 kopje in blokjes gesneden gekookte ham
 - 1 kopje scherpe geraspte cheddar kaas
 - 8 eieren (biologisch)
 - 1 kopje melk (biologisch)
- Zout en peper naar smaak



Instructies

1. Verwarm de oven voor tot 180 ° C. Plaats hash browns in licht ingevette glazen ovenschaal. Leg ham en kaas op de top van hash browns.
2. Meng de gemarkeerde ingrediënten tot een gladde massa. Giet eimengsel gelijkmatig over de hashbrows in de ovenschaal.
3. Bak in voorverwarmde oven gedurende 45-50 minuten. Serveer warm. Gaat geweldig met salsasaus!

* Tip 1 : Voor een snelle variant, probeer dan kant en klare aardappeltjes met toegevoegde kruiden en/of groenten.

Tip 2 : Heerlijk warm geserveerd met citroensap, bessen en poedersuiker.

Voedingswaarde-informatie

(Per portie: 145 cal., 6,9 g totaal vet (3,2 g zat vet), 150 mg chol., 118 mg natrium, 13,6 g koolhydraten., 1,8 g suikers, 6,8 g eiwit)

BlenderBottle Crepes

Gebruik deze eenvoudige, maar overheerlijk crêpe recept met een van uw favoriete vullingen.

Bereidingstijd

25 minuten

Porties

4

Ingrediënten

- 3 eieren (biologisch)
- 3/4 kopje melk (biologisch)
- 3 eetlepels meel (biologisch)
- 1 eetlepel (riet)suiker
- 1 snufje zout (biologisch)



Instructies

1. Combineer ingrediënten in een BlenderBottle Big en mix tot een gladde massa. Even gedurende 20 minuten in de koelkast zetten.
2. Verwarm een grote, licht ingevette pan op middelhoog vuur. Giet ongeveer 1 / 4 kop beslag op de pan en beweeg de pan met een draaiende beweging zodat het beslag zich gelijkmatig in de pan verdeelt.
3. Bak 1-2 minuten, totdat de onderkant licht bruin is. Draai de crepe en bak de andere kant.
4. Vul met fruit en yoghurt, ham en kaas, ijs en bessen, of uw favoriete crêpe vullingen.

Voedingswaarde-informatie

(Per portie: 107 cal., 4,4 g totaal vet (1,7 g zat vet), 144 mg chol., 107 mg natrium, 10,4 g koolhydraten., 6 g suiker, 6,5 g eiwit)

Mix It Up

Drink je meer dan alleen water? De gepatenteerde Blender Ball mixt met het grootste gemak energie- en hersteldranken, eiwitshakes en nog veel meer. Klaar voor iets nieuws? Probeer deze en andere ingrediënten aan je shakes toe te voegen voor een smaakvolle ervaring.



- >>> Bovenrek vaatwasser proof
- >>> Sportmixer BABY 590 ml
- >>> Sportmixer BIG 820 ml
- >>> Classic BABY 590 ml
- >>> Classic BIG 820 ml
- >>> Lekvrij ontwerp
- >>> Ftalaat vrij
- >>> BPA Free

Frans eiwit Omelet

Dit gezonde recept wordt gemaakt met olijfolie en eiwit. Voeg je favoriete vullingen toe!

Bereidingstijd

10 minuten

Porties

2

Ingrediënten

- 1 theelepel olijfolie
- 6 eiwitten
- 1 theelepel water
- 1 theelepel zout
- 1/2 theelepel zwarte peper



Vullingen van uw keuze.

Enkele suggesties zijn:

Tomaten, in blokjes gesneden

Kaas, geraspte paprika, in blokjes gesneden

Ham, in blokjes gesneden Bacon, fijngehakte Lente-uitjes, fijngehakt Avocado, in blokjes gesneden Salsa

Instructies

1. Verhit de olie in koekenpan op hoog vuur.
2. Combineer gemarkeerd (*) ingrediënten in een BlenderBottle Big ® en klop tot een glad en luchtig mengsel.
3. Schenk het mengsel in een pan en bak op matig hoog vuur tot licht bruin. Voeg je favoriete vulling toe in het midden en vouw hem netjes om. Serveer warm.

Voedingswaarde-informatie

(Per portie (gewoon omelet met 1 / 2 c cheddar kaas): 183 cal., 11,8 g totaal vet (6,3 g vet), chol 30 mg., 1503 mg natrium, 1,4 g koolhydraten., 0,8 g suikers, 17,9 g eiwit)

TIP! Een Blender Bottle is perfect om mee te nemen als u gaat kamperen. Een omelet maken? Eieren, melk in de BlenderBotte en schudden en klaar... Geen stroom. Geen klonten...

S a l a d e s

Confetti Pastasalade

Deze kleurrijke salade maakt een geweldige aanvulling op elke tafel!

Bereidingstijd

10 minuten

Porties

6

Ingrediënten

- 1 eetlepel rode wijnazijn
- 1 kopje echte mayonaise
- 1 teentje knoflook, gehakt
- 1 1/2 eetlepels fijngehakte verse basilicum
- 1 theelepel zout
- 1/4 theelepel gemalen zwarte peper
- 2 kopjes gekleurde pasta, gekookte
- 1 kopje tomaten, fijngehakt
- 1/2 kopje gele paprika, fijngehakt
- 1/2 kopje gesneden zwarte olijven
- (Optioneel: 180 gram feta kaas, verkruimeld)



Instructies

1. De eerste 6 ingrediënten in de BlenderBottle Big en goed mengen.
2. Doe de overige ingrediënten in een grote mengkom en meng met het BlenderBottle mengsel.

Laat enkele uren staan en roer voor het opdienen.

Voor de beste smaak kunt u het een nacht laten staan (gekoeld).

Voedingswaarde-informatie

(Per portie: 353 cal., 20,8 g totaal vet (6,4 g zat vet), chol 35 mg., 1084 mg natrium, 33,8 g koolhydraten., 5,4 g suikers, 8,5 g eiwit)

Desserts

Old Fashioned Karnemelk Pie

Zeer rijke en zoete pie (taart). Dit is "comfort food" op z'n best!

Bereidingstijd

10 minuten

Porties

8

Ingrediënten

- 4 grote eieren
- 1 kopje karnemelk
- 1/2 kopje boter, gesmolten
- 1 theelepel vanille
- 2 eetlepels bloem
- 1 mespuntje zout
- 1 1/4 kopje (riet)suiker
- Taartbodem
- 1-2 kopje bessen
- 2 kopje slagroom

Instructies

Verwarm de oven voor op 180 graden C. In BlenderBottle Big : de eieren, karnemelk, boter, vanille, bloem en zout en meng. Giet vulling in taartbodem en bak tot de bovenkant goudbruin is. (ongeveer 50 minuten in een standaard oven, 25-30 minuten in een hete lucht oven). Haal uit de oven en laat afkoelen tot kamertemperatuur. Top met bessen en slagroom.

Voedingswaarde-informatie

(Per portie: 523 cal., 31 g totaal vet (15,6 g zat vet), 171 mg chol., 349 mg natrium, 57 g koolhydraten., 45,8 g suikers, 6,4 g eiwit)



1

Key Lime Pie

Verse limoenschil geeft dit eenvoudige recept een “outstanding taste” !

Bereidingstijd

10 minuten

Porties

8

Ingrediënten

- 1 taartbodem
- 1 kopje vers limoensap
- 1 kannetje gecondenseerde melk met suiker (320 ml)
- 1 eetlepel geraspte limoenschil
- 1 pakket instant vanillepudding mix (100 ml)
- 1 slagroom (240 ml)



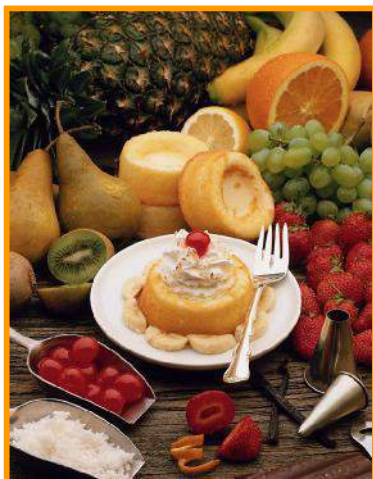
Instructies

1. Mix de ingrediënten in de BlenderBottle Big en shake it tot een gladde massa. Schenk het mengsel in taart bodem.
2. Daarna de slagroom toevoegen en even mengen. Twee uur laten staan voor consumptie.

Vóór het serveren, garneer met extra slagroom en limoenschilletje. Oh my God...

Voedingswaarde-informatie

(Per portie: 435 cal., 18,2 g totaal vet (8,2 g zat vet), chol 38 mg., 450 mg natrium, 64 g koolhydraten., 52,8 g suikers, 6,2 g eiwit)



Candy Bar Pie

Maak deze eenvoudige taart af met uw favoriete candybar stukjes!

Bereidingstijd

10 minuten

Porties

8

Ingrediënten

- 1 chocolade taartbodem
 - 1 Pakket instant chocoladepudding (120 ml)
 - 2 kopje koude melk
 - 1-2 candybars, in stukjes
- Slagroom



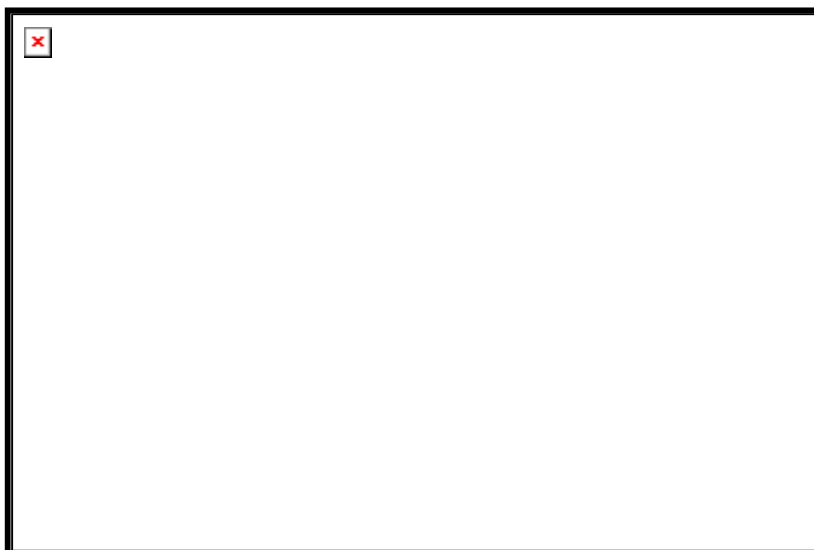
Instructies

1. Meng chocolade pudding en melk in BlenderBottle Big en giet in taartvorm. Daarna minimaal een uur afkoelen.
2. Maak af met laagje opgeklopte slagroom en stukjes candybar.

Tip: smaakt heerlijk met toffee bars!

Voedingswaarde-informatie

(Per portie: 366 cal., 13,6 g totaal vet (5,9 g zat vet), 9 mg chol., 620 mg natrium, 57 g koolhydraten., 48 g suiker, 4,7 g eiwit)



Wij danken je voor de interesse in ons mooie product BlenderBottles.

Speciale tip: Gebruik de Blenderbottles Classic voor het shaken van dressings enz.
Door de rechte rand is het makkelijker schoon te maken dan de Sportmixer.

Met “shaking” en hartelijke groet,

Sidney en Marcel

en het BlenderBottle Body Works Team

P.S. Heb jij een leuk recept of een leuke foto van een situatie met jouw BlenderBottles. Mail dan naar: info@blenderbottles.nl

Het kan zo maar zijn dat we (met jouw naamsvermelding) jouw recept plaatsten in de volgende uitgave van dit BlenderBottles Shake receptenboek.

See ya!

Copyright: Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van BlenderBottles.nl / .be . eu (onderdeel van Body Works International BV) vervoelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zonodig in aanvulling op het auteursrecht) het reproduceren ten behoeve van een onderneming, organisatie of instelling of voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strikt privé van aard is of voor het overnemen in enig dag-, nieuws- of weekblad of tijdschrift (al of niet in digitale vorm of online). Tegen overtreders zullen altijd juridische stappen worden ondernomen.

Bij het samenstellen van dit e-book is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie. Blenderbottle kan echter niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onjuist verstrekte informatie in dit e-book.