

OGx FENIX™



SHAKE
-RECEPTEN

ORGANO

IJS KOFFIE

1 maatschep FENIX vanillemix
250 ml halfvolle melk
1 zakje OG zwarte koffie
3-5 ijsblokjes

In de blender mixen en genieten

IJSMOKKA ROOM

1 maatschep FENIX chocolademix
250 ml halfvolle melk
1 zakje OG zwarte koffie
3-5 ijsblokjes

In de blender mixen en genieten

CHAI LATTE

1 maatschep FENIX vanillemix
250 ml halfvolle melk
1 zakje OG zwarte ijsthee
2 theelepels kaneel
1/8 theelepel gemberpoeder
1/8 theelepel gemalen kruidnagel
1/8 theelepel gemalen peper
3-5 ijsblokjes

In de blender mixen en genieten

CHOCOLADE MILKSHAKE

1 maatschep FENIX chocolademix
250 ml halfvolle melk
1/2 theelepel vanille-extract
3-5 ijsblokjes

In de blender mixen en genieten

LEKKERE BESSEN

1 maatschep FENIX vanillemix
250 ml halfvolle melk
1/2 kop bevroren gemengde bessen
3-5 ijsblokjes
In de blender mixen en genieten

PINDAKAAS & BANANAAN

1 maatschep FENIX vanillemix
250 ml halfvolle melk
1 kleine banaan
2 theelepels pindakaas zonder toegevoegde suikers
3-5 ijsblokjes
In de blender mixen en genieten

KERSEN GEKRUID

1 maatschep FENIX vanillemix
250 ml halfvolle melk
1/2 kop bevroren donkere zoete kersen
2 theelepels kaneel
3-5 ijsblokjes
In de blender mixen en genieten

MANGO PERZIK

1 maatschep FENIX vanillemix
250 ml halfvolle melk
1/4 kop bevroren mango
1/4 kop bevroren perziken
3-5 ijsblokjes
In de blender mixen en genieten

AMBROZIJN

1 maatschep FENIX vanillemix
250 ml halfvolle melk
1/2 theelepel kokosextract
1/4 kop plakjes peer
In de blender mixen en genieten

PRUIM KOELER

1 maatschep FENIX vanillemix
250 ml halfvolle melk
1/3 kop 1 pruim (zonder pit)
2 theelepels sap van 1 middelgrote citroen
3-5 ijsblokjes
In de blender mixen en genieten



FRUIT-SMAKEN

APPEL VREUGDE

1 maatschep FENIX vanillemix
250 ml halfvolle melk
3 theelepels appelmoes zonder toegevoegde suikers
2 theelepels kaneel
1/2 theelepel vanille-extract
3-5 ijsblokjes
In de blender mixen en genieten

BOSBESSEN MET ROOM

1 maatschep FENIX vanillemix
250 ml halfvolle melk
1/4 kop bevroren bosbessen
1/4 kop roomkaas zonder toegevoegde suikers
3-5 ijsblokjes
In de blender mixen en genieten

ANANAS & KERSEN GELUK

1 maatschep FENIX vanillemix
250 ml halfvolle melk
1/4 kop bevroren bosbessen
1/2 kop stukjes bevroren ananas
1/4 kop donkere kersen
3-5 ijsblokjes
In de blender mixen en genieten

FRUIT-SMAKEN



AMANDEL GENOT

1 maatschep FENIX vanillemix
250 ml halfvolle melk
1/2 theelepel kokosextract
1 eetlepel kokospoeder
3-5 ijsblokjes
In de blender mixen en genieten

IJSMOKKA ROOM

1 maatschep FENIX chocolademix
250 ml halfvolle melk
1 zakje OG zwarte koffie
3-5 ijsblokjes
In de blender mixen en genieten

PEPERMUNT STOK

1 maatschep FENIX vanillemix
250 ml halfvolle melk
1/2 kop bevroren aardbeien
1/2 theelepel pepermuntextract
3-5 ijsblokjes
In de blender mixen en genieten

KANEEL EXTASE

1 maatschep FENIX vanillemix
250 ml halfvolle melk
2 theelepels kaneel
1/2 theelepel vanille-extract
3-5 ijsblokjes
In de blender mixen en genieten

EEN VLEUGJE CITROEN

1 maatschep FENIX vanillemix
250 ml halfvolle melk
2 eetlepels 1 middelgrote citroen
1 eetlepel citroenrasp
3-5 ijsblokjes
In de blender mixen en genieten

POMPOEN GEKRUID

1 maatschep FENIX vanillemix
250 ml halfvolle melk
1/3 kop pompoen uit blik
(zonder zout of toegevoegde suikers)
1/8 theelepel vanille-extract
1/8 theelepel kaneel
1/8 theelepel nootmuskaat
3-5 ijsblokjes
In de blender mixen en genieten

CHOCOLADE PEPERMUNT

1 maatschep FENIX chocolademix
250 ml halfvolle melk
1/2 theelepel pepermuntextract
3-5 ijsblokjes
In de blender mixen en genieten

CHOCOLADE GEKHEID

1 maatschep FENIX chocolademix
250 ml halfvolle melk
1/4 theelepel roomkaas zonder toegevoegde suikers
3-5 ijsblokjes
In de blender mixen en genieten

CHOCOLADE BEDEKTE KERSEN

1 maatschep FENIX chocolademix
250 ml halfvolle melk
1/4 kop bevroren donkere zoete kersen
3-5 ijsblokjes
In de blender mixen en genieten

Bereiding met andere ingrediënten dan halfvolle melk kan tot gevolg hebben dat een shake minder efficiënt is als maaltijdvervanging voor gewichtscontrole en kan invloed hebben op je gewichtsverlies.

CHOCOLADE & PINDAKAAS

1 maatschep FENIX chocolademix
250 ml halfvolle melk
1 eetlepel pindakaas zonder toegevoegde suikers
3-5 ijsblokjes
In de blender mixen en genieten

DUITSE CHOCOLADE EXTRAVAGANTIE

1 maatschep FENIX chocolademix
250 ml halfvolle melk
1 theelepel kokosextract
3-5 ijsblokjes
In de blender mixen en genieten