

KINDERSHAKE

REZEPTBUCH

Bereite gesunde Shakes, Smoothies und andere Rezepte zu, die deine Kinder wirklich genießen.



www.kindershake.de

6 TIPPS FÜR EIN PERFEKTES ERGEBNIS

1. Ein „**Standard-Shake**“ besteht aus 25 g Kindershake gemischt mit 250 ml::
 - Milch
 - Joghurt
 - Soja-, Mandel-, Kokos- oder Haselnussmilch
 - Saft
 - Vanillesoße (Vla)
2. Gib immer **zuerst die Flüssigkeit** in den Shaker oder Mixer, **danach** das Pulver und die restlichen Zutaten;
3. Steht im Rezept „Milch“? Dann kannst du diese auch durch Soja-, Mandel-, Kokos- oder Haselnussmilch ersetzen.
4. Mag dein Kind bestimmte Zutaten wie Rosinen oder Zimt nicht? Dann lasse diese einfach weg.
5. Ist der Shake zu dick geworden? Füge etwas Wasser, Milch oder Saft hinzu.
6. Verwende einen Mixer, wenn du z. B. Obststücke oder Eiswürfel hinzufügst. In allen anderen Fällen reicht ein Shaker.

VANILLE

APFELKUCHEN-SHAKE

- 150 ml Apfelsaft
- 100 ml Wasser
- 25 g Kindershake Vanille
- ½ Apfel (in Stücke geschnitten)
- 1 EL Rosinen
- eine Prise Zimt

COOKIES & CREAM SHAKE

- 250 ml Milch
- 25 g Kindershake Vanille
- Keksgewürz nach Geschmack oder
- 2 zerbröselte Kekse (z. B. Digestive oder Butterkekse)

KAROTTENKUCHEN-SHAKE

- 250 ml Milch
- 25 g Kindershake Vanille
- ⅓ Banane
- 50 g geraspelte Karotte
- 1 EL Rosinen
- 1–2 Prisen Lebkuchen- oder Spekulatiusgewürz

Gewürze sind intensiv – erst probieren, dann ggf. mehr hinzufügen.

„OVERNIGHT“ HAFERFLOCKEN

- 200 ml Milch
- 25 g Kindershake Vanille
- 40 g Haferflocken
- 1/2 Apfel in Würfeln
- 1 EL Rosinen
- eine Prise Zimt

Zubereitung

1. Haferflocken und Milch in ein verschließbares Gefäß geben
2. Kindershake unterrühren
3. Apfelstücke und Rosinen hinzufügen
4. Verschließen und kühl stellen
5. Am nächsten Morgen essen (oder mindestens 5 Stunden später)



VANILLE

GESUNDE VANILLE-MUFFINS

- 125 ml Milch
- 25 g Kindershake Vanille
- 1 reife Banane
- 2 Eier
- 1 Päckchen Backpulver
- 140 g Haferflocken
- 1–2 EL Rosinen
- eine Prise Salz

Zubereitung

Backofen auf 175 °C vorheizen, alle Zutaten vermengen, Teig in Förmchen füllen, Rosinen obenauf legen und ca. 25 Minuten backen.

VANILLE-PFANNKUCHEN

- 1 Banane
- 2 Eier
- 25 g Kindershake Vanille
- eine Prise Salz

Alles verrühren, in der Pfanne goldbraun backen.



BANANE

CREMIGER BANANEN-SHAKE

- 250 ml Milch
- 25 g Kindershake Banane
- ¼ Avocado
- 1/3 Banane

ORANGE-BANANEN-SHAKE

- 200 ml Orangensaft
- 75 ml Wasser
- 25 g Kindershake Banane
- 1/3 Banane

BANANEN-TRINKJOGHURT

- 150 ml Milch
- 100 ml Wasser
- 25 g Kindershake Banane
- 4 EL Joghurt
- 1/3 Banane

„OVERNIGHT“ HAFERFLOCKEN

- 200 ml Milch
- 25 g Kindershake Banane
- 40 g Haferflocken
- 1/3 Banane in Scheiben
- 1 EL Rosinen
- eine Prise Zimt

(Zubereitung wie bei Vanille)

GESUNDE BANANEN-MUFFINS

(Zutaten & Zubereitung analog, mit Bananenscheiben als Topping)

BANANEN-PFANNKUCHEN

- 25 g Kindershake Banane
- 1 Banane
- 2 Eier
- eine Prise Salz



SCHOKOLADE

„SNICKERS“-SHAKE

- 250 ml Milch
- 25 g Kindershake Schokolade
- 1 EL Erdnussbutter

„BOUNTY“-SHAKE

- 250 ml Kokosmilch
- 25 g Kindershake Schokolade
- 1 EL Kokosraspeln
- 2 TL zuckerarme Schokostreusel

GESUNDE SCHOKOMILCH

- 250 ml kalte oder lauwarme Milch
- 25 g Kindershake Schokolade
- 1–2 TL zuckerarme Schokostreusel

Keine heiße Milch verwenden.

GESUNDE SCHOKO-MUFFINS

(Zutaten & Zubereitung wie angegeben)

KINDERSHAKE
www.kindersshake.de



ERDBEERE

SUMMER BREEZE

- 200 ml Milch
- 25 g Kindershake Erdbeere
- 1/2 geschälte Gurke
- eine Handvoll Erdbeeren
- optional: Minzblätter

ERDBEER-BANANEN-SHAKE

- 200 ml Milch
- 75 ml Wasser
- 25 g Kindershake Erdbeere
- 1/3 Banane
- Erdbeeren

„OVERNIGHT“ HAFERFLOCKEN

(Zubereitung wie zuvor)

GESUNDE ERDBEER-MUFFINS

(Zutaten & Zubereitung wie angegeben)

ERDBEER-PFANNKUCHEN

- 25 g Kindershake Erdbeere
- 150 g Erdbeeren
- 2 Eier
- eine Prise Salz

KINDERSHAKE
www.kindershake.de



COOKIES & CREAM

COOKIES & CREAM CHOCO SHAKE

- 250 ml milch
- 25 g Kindershake Cookies & Cream
- 1 teelöffel kakaopulver
- 1/3 banana

OREO SHAKE

- 250 ml milch
- 25 g Kindershake Cookies & Cream
- 3–4 oreo-kekse (oder ähnliche schokoladen-sandwichkekse)
- optional: 1/2 banane

COOKIES & CREAM ZIMT SHAKE

- 250 ml milch
- 25 g Kindershake Cookies & Cream
- 1/3 banane
- 1/2 teelöffel kakaopulver
- 1/2 zimt
- optional: 2 zerbröselte kekse (z. b. digestive oder butterkekse)

MARS-STYLE KARAMELL SCHOKO SHAKE

- 250 ml milch
- 25 g Kindershake Cookies & Cream
- 1 esslöffel karamellsirup
- 1–2 zerbröselte schokoladenkekse
- eine kleine prise salz

KITKAT CRUNCH SHAKE

- 250 ml milch
- 25 g Kindershake Cookies & Cream
- 2 KitKat-Sticks (in Stücke gebrochen)
- optional: 1/2 teelöffel kakaopulver



VEGAN VANILLE

VEGANER VANILLE-ERDBEER-SHAKE

- 250 ml pflanzliche milch
- 25 g kindershake vegan vanille
- kleine gefrorene banane
- 4–5 erdbeeren (frisch oder gefroren)
- 25 g veganes vanille shakepulver
- optional: 1 teelöffel ahornsirup oder agavensirup

APFELKUCHEN SHAKE

- 150 ml apfelsaft
- 100 ml wasser
- 25 g kindershake Vegan Vanille
- 1/2 apfel in stücken
- 1 esslöffel rosinen
- eine prise zimt

CARROT CAKE SHAKE

- 250 ml pflanzliche milch
- 25 g kindershake Vegan Vanille
- 1/3 banane
- 50 g geraspte karotte
- 1 esslöffel rosinen
- 1–2 prisen keks- und spekulatiusgewürz

VEGAN VANILLE “OVERNIGHT” HAFERFLOCKEN

- 200 ml pflanzliche milch
- 25 g kindershake vegan vanille
- 40 g haferflocken
- 1/2 apfel in würfeln
- 1 esslöffel rosinen
- eine prise zimt

Zubereitung

1. Mische die Haferflocken und die pflanzliche Milch in einem verschließbaren Glas oder Behälter.
2. Rühre das Kindershake-Pulver gut unter.
3. Rühre die Apfelstücke und Rosinen gut unter.
4. Verschließe das Glas oder den Behälter gut und stelle es in den Kühlschrank.
5. Am nächsten Morgen essen (oder mindestens 5 Stunden im Kühlschrank lassen).



VEGAN VANILLE

VEGAN VANILLE MUFFINS

Rezept für ca. 6–8 Muffins

- 25 g kindershake Vegan Vanille
- 100 g mehl (oder 50 g mehl + 50 g haferflocken)
- 1½ teelöffel backpulver
- eine prise salz
- 50 g zucker oder ahornsirup/agavensirup
- 60 ml pflanzliche milch (z. b. hafermilch oder mandelmilch)
- 25 g pflanzliche butter oder öl
- optional: 25 g blaubeeren, apfelstücke oder vegane schokotropfen

Zubereitung

1. Heize den Ofen auf 180 °C vor und lege eine Muffinform mit Papierförmchen aus;
2. Mische in einer Schüssel die trockenen Zutaten: Mehl, Kindershake Vegan Vanille, Backpulver und eine Prise Salz;
3. Mische in einer anderen Schüssel die pflanzliche Milch, Zucker (oder Sirup) und die pflanzliche Butter oder das Öl zu einer glatten Masse;
4. Füge die trockenen Zutaten zu den flüssigen Zutaten hinzu und verrühre alles kurz zu einem geschmeidigen Teig;
5. Gib optional Früchte oder Schokotropfen dazu und rühre kurz um;
6. Fülle die Muffinförmchen zu etwa 3/4 mit Teig;
7. Backe die Muffins 20–25 Minuten im Ofen, bis sie goldbraun sind;
8. Prüfe mit einem Zahnstocher, ob sie durch sind (kommt er sauber heraus, sind sie fertig);
9. Lass die Muffins etwas abkühlen;
10. Guten Appetit!



VEGAN VANILLE

VEGAN VANILLE PFANNKUCHEN

Rezept für 1 Pfannkuchen

Zutaten:

- 1 banane
- 25 g kindershake Vegan Vanille
- 2 esslöffel pflanzliche milch
- 1 esslöffel mehl oder hafer(mehl) (für mehr festigkeit)
- eine prise salz
- ein schuss öl oder pflanzliche margarine (für die pfanne)

Zubereitung

1. Zerdrücke die Banane in einer Schüssel.
2. Füge die pflanzliche Milch und eine Prise Salz hinzu und mixe alles gut.
3. Gib das Kindershake-Pulver und das Mehl/Hafer(mehl) dazu und rühre, bis ein glatter Teig entsteht.
4. Erhitze eine Pfanne mit etwas Öl oder Margarine.
5. Gieße den Teig in die Pfanne.
6. Backe, bis die Unterseite goldbraun ist, und wende den Pfannkuchen.
7. Backe auch die andere Seite goldbraun.
8. Warm servieren.

KINDERSHAKE
www.kindershake.de



VEGAN SCHOKOLADE

CREMIGER VEGANER SNICKERS SCHOKO SHAKE

- 200 ml ungesüßte mandelmilch (oder andere pflanzliche milch)
- 50 ml kokosmilch
- 25 g kindershake Vegan Schokolade
- 1/2 banane (für cremigkeit und natürliche süße)
- 1 esslöffel erdnussbutter

VEGAN SCHOKOLADE HASELNUSS SHAKE

- 250 ml hafermilch
- 25 g kindershake Vegan Schokolade
- 1 esslöffel pflanzliche haselnusspaste
- 1 teelöffel kakaopulver
- eine prise salz

VEGAN SCHOKOLADE MINZE SHAKE

- 250 ml mandelmilch
- 25 g kindershake Vegan Schokolade
- 1–2 tropfen pfefferminzextrakt
- 1 teelöffel kakaopulver

KINDERSHAKE
www.kindershake.de



VEGAN SCHOKOLADE

VEGAN SCHOKOLADE PFANNKUCHEN

Rezept für mehrere kleine Pfannkuchen

- 25 g kindershake Vegan Schokolade
- 1 reife banane
- 80 ml pflanzliche milch (z. b. hafermilch oder mandelmilch)
- 3 esslöffel mehl oder hafermehl
- 1 teelöffel backpulver
- eine prise salz
- ein schuss öl oder pflanzliche butter
- optional: 1 esslöffel vegane streusel
- optional: vegane schokoladencreme

Zubereitung

1. Gib die Banane, pflanzliche Milch, Mehl (oder Hafermehl), Backpulver und eine Prise Salz in eine Schüssel oder einen Mixer;
2. Mixe alles zu einem glatten Teig;
3. Füge das Kindershake Schokoladenpulver hinzu und mixe, bis sich das Pulver vollständig aufgelöst hat;
4. Gib optional vegane Streusel dazu und rühre kurz unter den Teig;
5. Erhitze eine Pfanne mit einem Schuss Öl oder pflanzlicher Butter bei niedriger bis mittlerer Hitze;
6. Gieße 2–3 kleine Pfannkuchen in die Pfanne (ca. 8–10 cm pro Stück);
7. Backe die Pfannkuchen langsam etwa 5 Minuten pro Seite, bis sie goldbraun sind;
8. Wende sie vorsichtig, sobald die Unterseite fest und goldbraun ist;
9. Serviere sie optional mit etwas veganer Schokoladencreme;
10. Guten Appetit!

