TOETJES

70 VEGAN HEALTH-FOOD TAARTEN, SNACKS EN CHOCOLA

Preview exemplaar 15 recepten

Om van te genieten op elk moment van de dag

Voor deze cheesecake zijn er volop variatiemogelijkheden. Door verschillende soorten fruit te gebruiken kun je alle kleuren van de regenboog maken.

RAW CAKES

VOOR **TWAALF** PERSONEN

RAINBOW CHEESECAKE

RECEPT VAN DAYENNE

BODEM

100g amandelmeel

50g pistachenoten

150g geraspte kokos + extra voor garneren

6 el kokosolie

120g zachte medjouldadels, zonder pit

snuf grof Keltisch zeezout

—

VULLING

500g rauwe cashewnoten, een nacht geweekt in water

120 ml ahornsiroop

300g kokosolie, gesmolten

sap en rasp van 1 citroen

2 tl vanille-extract

150g frambozen + extra voor garneren

150g mango (geschild, pit verwijderd en vruchtvlees in stukjes)+ extra voor garneren

150g bosbessen + extra voor garneren

BEREIDING

1. Doe de ingrediënten voor de bodem in de keukenmachine en maal tot een deel. Als het deeg te droog is, voeg dan 1 – 2 eetlepels water toe.
2. Verdeel het deeg over de bodem van een springvorm van 24 cm, bekleed met bakpapier. Druk het deeg goed aan.
3. Zet de deegbodem in de koelkast.
4. Meng voor de vulling de cashewnoten, ahornsiroop, kokosolie, citroenrasp, citroensap en vanille-extract tot een gladde crème in de keukenmachine. Verdeel over 3 schaaltjes.
5. Meng 1/3 van de vulling met de mango tot een gladde crème in de keukenmachine. Verdeel over de bodem en zet het geheel terug in de koelkast.
6. Herhaal voor de frambozen- en bosbessenlaag. Laat de taart minimaal 6 uur opstijven in de koelkast (of 3 uur in de diepvriezer).
7. Garneer met vers achtergehouden fruit en geraspte kokos.

RAW CAKES

VOOR
ACHT
PERSONEN

CHOCOLATE MOUSSE CAKE

RECEPT VAN DAYENNE

BODEM

300g gemengde noten

10 zachte medjouldadels, zonder pit

4 el Daily Love (of rauwe cacaopoeder)

1 tl vanille-extract

snuf roze Himalaya zout

1 el kokosolie

1-2 el water

—

CHOCOLADEMOUSSE

300g rauwe cashewnoten,
een paar uur geweekt in water

1 blik á 400 ml volvette kokosmelk,
in de koelkast bewaard

60g Daily Love (of rauwe cacaopoeder)

4 el ahornsiroop (of meer, naar smaak)

2 tl vanille-extract

snuf roze Himalaya zout

—

TOPPING

vers rood fruit

goji bessen

cacao nibs

BEREIDING

1. Doe de ingrediënten voor de bodem in de keukenmachine en maal tot een deeg. Voeg, als het deeg te droog is, 1–2 eetlepels water toe.
2. Verdeel het deeg over de bodem van een springvorm van 20 cm, bekleed met bakpapier. Druk het deeg goed aan.
3. Zet de bodem in de koelkast.
4. Open het blik kokosmelk. Schep de bovenste dikke (crème)laag in een kom (het water dat achterblijft in het blik kun je bewaren voor een smoothie).
5. Voeg de overige ingrediënten voor de mousse toe en mix met de staafmixer (of in de blender) tot een gladde mousse.
6. Haal de bodem uit de koelkast en giet de mousse over de bodem. Strijk glad met een spatel.
7. Laat de taart 6 uur opstijven in de koelkast.
8. Garneer met vers rood fruit, goji bessen en cacao nibs.

ALL DAY BREAKFAST

VOOR
VIER
PERSONEN

MANGO BREAKFAST CAKES

RECEPT VAN TESSA

INGREDIËNTEN

150g havermeel
150g amandelmeel
2 el kokosrasp
1 tl vanillepoeder
1 tl baking soda
snufje zeezout
400g kokosyoghurt
2 el amandelpasta
50 ml ahornsiroop
1 limoen, sap en rasp
300g mango

Een taartje helemaal voor jezelf, zo gezond dat je het prima bij het ontbijt kunt serveren.

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 165 °C.
2. Meng in een grote kom het havermeel samen met het amandelmeel, de kokosrasp, vanille, baking soda en zeezout. Voeg 250 gram kokosyoghurt, de amandelpasta, de ahornsiroop, het limoensap en de limoenrasp toe. Meng goed.
3. Snijd de helft van de mango in stukjes. Roer deze door het beslag. Verdeel het beslag over 4 ingevette springvormen van 10 cm.
4. Bak de taartjes circa 45 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.
5. Neem ze uit de oven en laat ze helemaal afkoelen.
6. Snijd de rest van de mango in plakjes.
7. Verdeel de overgebleven van de kokosyoghurt over de taartjes. Leg de mangoplakjes er in een waaier op.
8. Bestrooi eventueel met nog wat extra kokosrasp en serveer.

ALL DAY BREAKFAST

VOOR
DRIE
MUGCAKES

CHOCOLATE MUGCAKE

RECEPT VAN LENNA

CAKE

1 tl kokosolie

150 ml amandelmelk

1 rijpe banaan

1 tl vanille-extract

1 el appelazijn

100g boekweit- of havermeel

50g amandelmeel

30g Daily Love
of rauwe cacaopoeder

2 el kokosbloesemsuiker

1 tl bakpoeder

½ tl baking soda

snufje zout

—

TOPPING

gesmolten chocolade

frambozen en blauwe bessen

geraspte kokos

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C en vet 3 eenpersoons ovenbestendige schaaltjes in met kokosolie.
2. Doe de amandelmelk, banaan, vanille-extract en appelazijn in een blender en mix het tot een dik en romig mengsel.
3. Meng het boekweit- of havermeel, amandelmeel, Daily Love, kokosbloesemsuiker, bakpoeder, baking soda, kaneel en zout in een andere kom.
4. Voeg het bananenmengsel toe aan de droge ingrediënten en roer het goed door elkaar.
5. Giet het beslag in de schaaltjes.
6. Bak de kleine cakejes 15-20 minuten in het midden van de voorverwarmde oven. De cakejes zijn gaar als je er met een houten satéprikker in prikt en deze er droog uitkomt.
7. Laat de cakejes iets afkoelen.
8. Verdeel wat gesmolten chocolade over de cakejes en serveer met vers fruit en wat geraspte kokos.

Meng eventueel een eetlepel chocoladepasta met wat extra amandelmelk om een schenkbare chocoladesaus te maken.

CRÊPES & WAFFLES

VOOR **NEGEN** CRÊPES

TURMERIC CRÊPES

RECEPT VAN MAGDA

CRÊPE-BESLAG

165g havermeel

2 el tapiocameel

1 tl Golden Milk-poeder (of gebruik ½ tl kurkumapoeder)

½ tl kaneel

½ tl bakpoeder

snufje zeezout

1 el kokossuiker

480 ml amandelmelk (als je liever dikkere crêpes hebt, gebruik dan 400 ml melk)

1 el gesmolten kokosolie

—

CHOCOLADEPASTA

170g amandelboter (of gebruik een andere notenboter naar keuze)

2 el Daily Love (of rauwe cacaopoeder)

snufje zeezout

4 el ahornsiroop

6-8 el amandelmelk

—

TOPPING

plakjes aardbeien

plakjes banaan

BEREIDING

1. Doe voor het crêpebeslag alle ingrediënten in een grote mengkom en mix dit tot een gladde massa, zonder klontjes. Gebruik een elektrische mixer voor een sneller resultaat.
2. Verwarm een pan met antiaanbaklaag - hij moet erg heet zijn voordat je de crêpes gaat bakken. Het is niet nodig om olie te gebruiken, want de olie die al in het beslag zit, zorgt ervoor dat het niet plakt. Gebruik alleen een klein beetje kokosolie als je geen pan met antiaanbaklaag hebt.
3. Giet ongeveer ¼ kop van het beslag in de hete pan en draai de pan rond om het beslag te verdelen.
4. Bak ongeveer 2 minuten op middelhoog/hoog vuur aan elke kant. Herhaal tot het beslag op is.
5. Meng voor de chocoladepasta alle ingrediënten in een kleine mengkom. Voeg voldoende amandelmelk toe om een gladde en smeerbare consistentie te krijgen.
6. Besmeer elke crêpe op één helft met 2 theelepels chocoladepasta. Garneer met plakjes aardbei en banaan en vouw de crêpe op zoals je wilt.

COOKIES & BARS

VOOR
TWAALF
STUKS

BERRY CRUMBLE BARS

RECEPT VAN TESSA

INGREDIËNTEN

150g havermeel
75g havermout
125g amandelmeel
1 tl bakpoeder
1 tl vanillepoeder
½ tl zeezout
4 el amandelpasta
2 el ahornsiroop
40g ongezoete appelmoes
500g gemengde bessen
1 el arrowroot (of maïzena)
sap en rasp van 1 sinaasappel

Geniet van een lekkere crumble met friszoete vulling van bessen.

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Meng in een kom het havermeel met de havermout, het amandelmeel, bakpoeder, vanillepoeder en zeezout.
3. Voeg de amandelpasta, ahornsiroop en appelmoes toe. Meng tot een kruimelig deeg.
4. Doe ⅔ van het deeg in een ingevet brownieblik van 20 x 20 cm. Druk met je handen goed aan.
5. Meng in een kom de bessen met de arrowroot, sinaasappelrasp en het sinaasappelsap.
6. Verdeel het bessenmengsel over het deeg in het brownieblik.
7. Verkruimel vervolgens het laatste deel van het deeg over de bessen.
8. Zet het geheel in het midden van de voorverwarmde oven en bak in circa 25 minuten goudbruin.
9. Laat even afkoelen en snijd de crumble dan in 12 gelijke stukken.

(BAKED) PIES & CRUMBLES

VOOR
TWAALF
PERSONEN

SALTED CHOCO HAZELNUT PIE

RECEPT VAN DAYENNE

BODEM

55g amandelmeel

60g kokosmeel

150g dadels

75g geraspte kokos

1,5 el Daily Love
(of rauwe cacaopoeder)

60g hazelnoten
+ extra voor topping

1,5 el amandelpasta

1,5 el kokosolie

1 tl vanille-extract

2 el water

snufje grof Keltisch
zeezoutvlokken
+ extra voor topping

—

VULLING

400 ml volvette kokosmelk

240g pure chocolade

2 tl vanille-extract

BEREIDING

1. Doe de ingrediënten voor de bodem in de keukenmachine en maal tot een deeg. Voeg, als het deeg te droog is, 1–2 eetlepels water toe.
2. Verdeel het deeg over de bodem van een springvorm van 20 cm, bekleed met bakpapier. Druk het deeg goed aan.
3. Zet de bodem in de koelkast.
4. Verwarm de kokosmelk al roerend op laag vuur. Het hoeft niet te koken.
5. Zet het vuur uit.
6. Breek de chocolade in stukjes en voeg toe aan de warme kokosmelk. Blijf roeren tot de chocolade volledig is gesmolten en opgenomen.
7. Giet de chocolade ganache over de bodem.
8. Laat de taart minimaal 6 uur afkoelen in de koelkast.
9. Garneer met grof Keltisch zeezoutvlokken en hazelnoten.

TIRAMISU & TRIFLES

VOOR
VIER
PERSONEN

MINI TRIFLES

RECEPT VAN DAYENNE

FRAMBOZEN-CHIA JAM

250g (bevroren) frambozen
+ extra voor topping

2 el chiazaad

eventueel 1-2 el ahornsiroop

—

CASHEW CREAM

110g rauwe cashewnoten,
een nacht geweekt in water

120 ml water

1-2 el ahornsiroop, naar smaak

1 tl vanille-extract

1 el citroensap + extra voor topping

snuf roze Himalaya zout

—

VIJGEN-HAZELNOOT CRUMBLE

5 gedroogde vijgen,
in stukjes gesneden

75g hazelnoten

1 el hennepzaad

1 el kokosrasp

1 tl vanille-extract

snuf roze Himalaya zout

1 el water

BEREIDING

1. Doe de frambozen in een steelpan en laat 10 minuten zachtjes koken op laag vuur, tot de frambozen uit elkaar vallen. Roer af en toe.
2. Voeg het chiazaad en de ahornsiroop toe. Meng goed en laat nogmaals 2 minuten zachtjes doorkoken op laag vuur. Roer regelmatig.
3. Haal van het vuur en schep in een met sodawater en met kokend water nagespoelde goed schoongemaakte glazen (weck)pot. Laat afkoelen; de jam dikt vanzelf in.
4. Pureer de geweekte cashewnoten, water, ahornsiroop, citroensap, vanille-extract en het zout met de staafmixer of in de blender tot een zachte crème.
5. Proef en voeg naar smaak eventueel nog wat extra ahornsiroop, citroensap of vanille-extract toe.
6. Mix de ingrediënten voor de crumble in een keukenmachine tot een fijne, losse crumble.
7. Vul vier mooie glazen met verschillende laagjes crumble, cashewcream en de chia jam. Garneer met frambozen en citroenrasp.

PARTY

VOOR
ACHT
PERSONEN

RECEPT VAN MARIKE

BODEM

125g amandelmeel

25g kokosrasp

30g plantaardige boter of kokosolie

3 el ahornsiroop

50g appelmoes, ongezoet

snufje zeezout

—

VULLING

1 kg kokosyoghurt

30g ahornsiroop

1 tl vanille-extract

2 tl citroenrasp

6g agar-agar + 100 ml water

1 el açai poeder

—

TOPPING

200g blauwe bessen

2 ahornsiroop

1g agar-agar + 50 ml water

50g blauwe bessen

ZEBRA PIE

BEREIDING

1. Bekleed de bodem van een springvorm van 18 cm met bakpapier en vet de randen in met wat kokosolie. Verwarm de oven voor op 170 °C.
2. Doe alle ingrediënten voor de bodem in een mengkom en kneed dit tot een soepel deeg.
3. Verdeel het deeg over de bodem van de springvorm en duw aan met de bolle kant van een lepel. Bak de bodem in circa 13 minuten in het midden van de voorverwarmde oven goudbruin. Laat deze afkoelen buiten de oven.
4. Bekleed de rand eventueel met acetaatfolie, hierdoor krijg je een nette rand.
5. Ga intussen aan de slag met het maken van de vulling. Klop de kokosyoghurt los samen met de ahornsiroop, het vanille-extract en de citroenrasp.
6. Verwarm de agar-agar in 100 ml water. Laat het circa 2 minuten doorkoken. Voeg vervolgens al roerende de kwark of stevige yoghurt toe, blijf goed roeren. Laat het yoghurtmengsel circa 2 minuten zachtjes pruttelen. Haal het pannetje van het vuur en laat de kokosyoghurt iets afkoelen.
7. Verdeel dit mengsel over 2 kommen. Voeg aan één van de mengkommen een eetlepel açai poeder toe en aan één kom niets. Gebruik een staafmixer om de kokosyoghurt mooi glad te krijgen.
8. Leg nu één eetlepel van het witte mengsel in het midden van de springvorm, leg hier weer een lepel van het paarse mengsel op en herhaal dit totdat de vulling op is. Zet de taart circa 2 uur, afgedekt, in de koelkast.
9. Wanneer de vulling stevig genoeg is kun je aan de slag gaan met de topping.Kook de agar-agar met 50 ml water. Voeg de blauwe bessen toe en laat ze even meekoken. Neem de pan van het vuur en laat het blauwe bessenmengsel helemaal afkoelen voordat je dit over de taart kan schenken.
10. Verdeel de blauwe bessen over de taart en zet de taart in de koelkast om op te stijven.
11. Snijd de taart in punten en geniet!

ICECREAM

VOOR
VIER
IJSJES

AVOCADO COCONUT ICE POPS

RECEPT VAN LOULOU

INGREDIËNTEN

2 grote rijpe avocado's
2 el ahornsiroop
100 ml kokosmelk, uit blik
1 tl vanille-extract
sap van 1 limoen

BEREIDING

1. Schil de avocado's en verwijder de pit.
2. Doe de in stukken gesneden avocado's met de ahornsiroop, kokosmelk, vanille-extract en limoensap in een blender en mix tot een gladde massa.
3. Verdeel het mengsel over vier ijsvormpjes en plaats een houten stokje in elk ijsje.
4. Plaats de ijsvormpjes in de diepvriezer en laat deze minstens 4 uur vriezen.

VARIATIETIP

Smelt wat pure chocolade au bain-marie en swirl de gesmolten chocolade over de ijsjes wanneer ze bevroren uit de diepvriezer komen. Laat de chocolade uitharden en geniet!

COOKIES & BARS

VOOR
NEGEN
COOKIES

LEMON COOKIE SANDWICHES

RECEPT VAN MARIKE

KOEKJES

80g kokosolie-gesmolten
75g ahornsiroop
rasp van ½ citroen
2 el citroensap
130g amandelmeel
20g kokosmeel
½ tl baking soda
snufje zout
1 tl kurkuma

—

VULLING

100g lemoncurd

Bewaar de koekjes in een gesloten bakje. Ze blijven circa 5 dagen goed in de koelkast.

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 175 °C.
2. Doe de gesmolten kokosolie, ahornsiroop, citroenrasp, citroensap en de kurkuma in een mengkom en spatel alles goed door elkaar.
3. Voeg het amandelmeel, kokosmeel, baking soda en zout toe, roer alles nogmaals door elkaar. Er ontstaat een soepel deeg.
4. Zet het deeg circa 30 minuten in de koelkast zodat het stevig genoeg zal zijn om koekjes van te maken. Maak 20 balletjes van het deeg en duw ze iets plat op het bakpapier.
5. Bak de koekjes circa 12 minuten in het midden van de voorverwarmde oven. Laat de koeken circa 5 minuten afkoelen op de bakplaat en haal ze er vervolgens af zodat ze helemaal af kunnen koelen op een bord.
6. Vul de helft van de koekjes met 2 theelepels lemoncurd en dek ze af met een ander citroenkoekje.

COOKIES & BARS

VOOR
ZES
DONUTS

RECEPT VAN LENNA

DONUTS

1 el arrowroot

3 el water

100g havermeel

25g Daily Love of rauwe cacaopoeder

½ tl bakpoeder

½ tl baking soda

¼ tl zout

50g kokosbloesemsuiker

55g ahornsiroop

75 ml amandelmelk

1 tl appelazijn

1 tl vanillepoeder

—

GLAZUUR

125g rauwe cashewnoten, minimaal 3 uur geweekt in water

65 ml amandelmelk

100g frambozen

85 ml ahornsiroop

½ tl vanille-extract

3 el gesmolten kokosolie

PINK GLAZED DONUTS

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180°C en vet een donut bakvorm in met kokosolie.
2. Mix de arrowroot met water, zet opzij. Mix het havermeel, cacaopoeder, bakpoeder, baking soda, zout en kokosbloesemsuiker in een grote kom.
3. Mix de ahornsiroop, amandelmelk, appelazijn en vanillepoeder in een andere kom. Giet het mengsel vervolgens bij de droge ingrediënten en mix tot een glad en stevig beslag.
4. Schep het beslag in een spuitzak. Spuit het beslag voorzichtig in de donutvormpjes, vul tot de rand. Heb je geen spuitzak? Doe het dan met een lepel.
5. Zet de donutbakvorm in de oven en bak de donuts 12-15 minuten in het midden van de voorverwarmde oven gaar.
6. Haal de donuts uit de oven en laat ze minimaal 15 minuten afkoelen. Maak in de tussentijd het glazuur.
7. Mix vervolgens alle ingrediënten in een blender tot je een dik en romig mengsel krijgt.
8. Verdeel het glazuur over de afgekoelde donuts met een lepel. Garneer vervolgens met geraspte kokos en fijngehakte pistachenoten.

TOPPING

2 el geraspte kokos
1 handje pistachenoten, fijngehakt.

LET OP!

Zorg ervoor dat je geweekte cashewnoten gebruikt. Ben je dit vergeten? Leg de cashewnoten dan minimaal 20 minuten in kokend water.

COOKIES & BARS

VOOR
ACHT
STUKS

RECEPT VAN TESSA

INGREDIËNTEN

150g cashewnoten, ongebrand

50g kokosrasp

2 el ahornsiroop

2 el kokosolie of cacaoboter, gesmolten

200g medjouldadels, ontpit

3 el amandelpasta

4 el kokosmelk

snufje zeezout

50g gebrande hazelnoten, fijngehakt

200g pure chocolade (minimaal 75% cacao)

VEGAN SNICKERS BARS

BEREIDING

1. Doe de cashewnoten en kokosrasp in een blender of keukenmachine. Maal tot een fijn meel.
2. Doe het meel in een kom en roer de ahornsiroop en kokosolie er doorheen. Totdat je de structuur krijgt van nat zand.
3. Verdeel het deeg over een cakeblik, bekleed met bakpapier. Druk goed tegen de bodem.
4. Doe de dadels samen met de amandelpasta, kokosmelk en zeezout in de blender. Maal tot een gladde saus.
5. Roer de hazelnoten door de saus en verdeel de saus over de bodem van het cashewnotendeeg.
6. Zet het cakeblik met de deegbodem en saus minimaal 3 uur in de diepvriezer.
7. Haal het cakeblik uit de diepvriezer en haal de deegbodem met saus uit de vorm. Snijd hier 8 repen van circa 2 centimeter breed van.
8. Smelt 140 gram van de chocolade au bain-marie.
   Zet het vuur uit en voeg de rest van de chocolade toe. Roer goed door tot al de chocola is gesmolten.
9. Dip de repen één voor één in de gesmolten chocolade, totdat ze van boven helemaal bedekt zijn met chocolade. Dit gaat het gemakkelijkst door een reep omgekeerd op een vork te leggen en deze in de chocolade te dippen.
10. Draai vervolgens de vork om en leg de repen omgekeerd op een stukje bakpapier. Doordat de repen uit de diepvries komen zal de chocolade direct hard worden.
11. Bewaar de repen in een afgesloten trommel in de koelkast of de diepvriezer.

Wanneer je deze repen proeft vraag je je af waarom je ooit nog een voorverpakte versie zou willen.

TIRAMISU & TRIFLES

VOOR
TWEE
PERSONEN

CHOCO CARAMEL PARFAIT

RECEPT VAN MARIKE

HAZELNOTENCRUNCH

50g grof gehakte geroosterde hazelnoten

—

CHOCOLADEMOUSSE

2 avocado´s

2 el kokossuiker

100 ml kokosmelk

2 el rauwe cacao

30g pure chocolade

—

KOKOSROOM

100g kokosroom

1 tl ahornsiroop

1 tl vanille-extract

—

KARAMEL

5 medjoul dadels, ontpit

50 ml amandelmelk

snufje zeezout

Voor de topping

35g frambozen

25g pure chocolade

BEREIDING

1. Verdeel de grof gehakte hazelnoten over twee glazen.
2. Pureer de ingrediënten voor de chocolademousse tot een zachte mousse.
3. Verdeel de chocolademousse over de hazelnotencrunch.
4. Klop de kokosroom stevig op met de ahornsiroop en het vanille-extract. Verdeel dit over de chocolademousse.
5. Pureer de zachte medjoul dadels samen met de amandelmelk en het snufje zeezout tot een zachte vegan karamel.
6. Verdeel de karamel over de twee glazen.
7. Verwarm de chocolade au bain-marie. Garneer de parfaits met verse frambozen en maak het feest compleet door de gesmolten chocolade er overheen te swirlen.

SMOOTHIES & 'MILK'SHAKES

VOOR
TWEE
SHAKES

COOKIE DOUGH 'MILK'SHAKE

RECEPT VAN LENNA

MILKSHAKES

4 bevroren bananen

300 ml amandelmelk

1 el pindakaas

1 tl vanille-extract

2 medjoul dadels

—

COOKIE DOUGH BALLETJES

50g havermeel

2 el ahornsiroop

1 el pindakaas

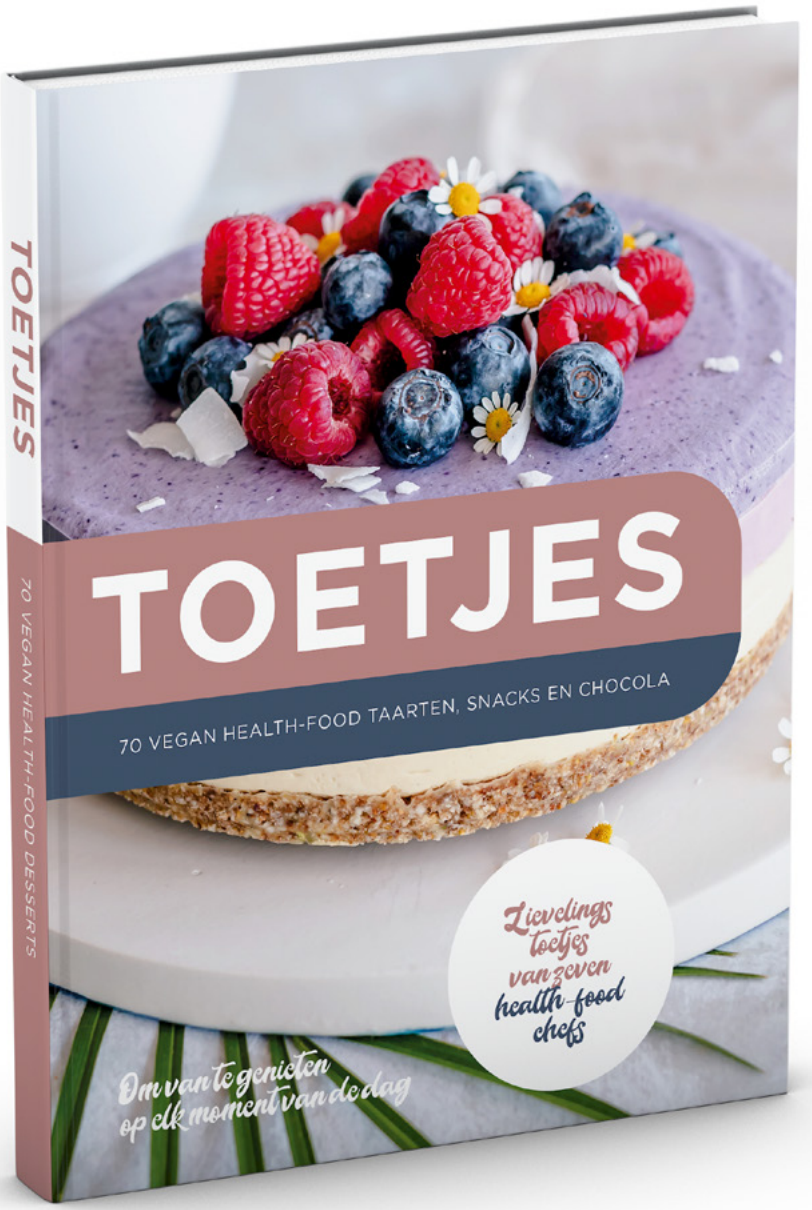
½ tl vanille-extract

snufje zout

handje fijngehakte pure chocolade

BEREIDING

1. Maak eerst de cookie dough balletjes. Doe het havermeel, de ahornsiroop, pindakaas, vanille-extract en een snufje zout in een keukenmachine en mix het tot een stevig en licht plakkerig mengsel.
2. Doe het mengsel in een kom en voeg de fijngehakte chocolade toe. Meng goed.
3. Draai 10-15 kleine balletjes met je handen en leg ze op een bord. Plaats het bord 30 minuten in de diepvriezer, zodat de balletjes stevig worden.
4. Maak vlak voordat je de cookie dough balletjes uit de diepvriezer haalt, de milkshake. Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een dikke en romige milkshake.
5. Giet de milkshake in 2 hoge glazen en serveer met de cookie dough balletjes. Enjoy!



NU VERKRIJGBAAR OP
SUPERGREENS.NL/TOETJES