



# De Rambam methode

Eet jezelf slank en gezond

## KOKOS SHAKE

1 kop warme kokosmelk 1 kop jonge kokosvlees  
2 eetlepels amandelboter  
1 ½ eetlepel geraspte gember  
½ eetlepel maple siroop  
½ theelepel kaneel  
1 theelepel vanille extract

Blend alles door elkaar, je kunt na het blenden de shake nogmaals verhitten voor een warmer resultaat

## CHOCOLADE- BANANEN SHAKE

1 kop warme amandelmelk  
1 banaan  
2 eetlepels amandelboter  
1 ½ eetlepel cacao (hoogwaardige kwaliteit)  
½ theelepel kaneel  
1 theelepel vanille extract

Blend alles door elkaar, je kunt na het blenden de shake nogmaals verhitten voor een warmer resultaat

## PEER & GEMBER SHAKE

1 kop warme amandelmelk  
1 peer gesneden in stukjes  
2 eetlepels amandelboter  
1 eetlepel maple siroop (zonder suiker) een stukje  
verse geraspte gember

Blend alles door elkaar, je kunt na het blenden de shake nogmaals verhitten voor een warmer resultaat

## CHAI LATTE SHAKE

1 kop warme chai thee  
½ kop warme kokosmelk  
2 eetlepels amandelboter  
½ eetlepel maple siroop (zonder suiker)  
1 eetlepel kaneel

Blend alles door elkaar, je kunt na het blenden de shake nogmaals verhitten voor een warmer resultaat

## APPEL KANEEL & HAVERMOUT SHAKE

1 kop warme amandelmelk  
1 bio appel in stukjes gesneden  
¼ kop haverhout( je mag deze eerst wellen in water)  
½ eetlepel maple siroop  
1 theelepel kaneel

Blend alles door elkaar, je kunt na het blenden de shake nogmaals verhitten voor een warmer resultaat

## WORTEL DADEL(ROZIJN) SHAKE

3 eetlepels dadels (of rozijnen)  
1 kop warme amandelmelk  
1 kop wortel in blokjes gesneden  
1 banaan  
½ theelepel vanille extract  
½ theelepel kaneel

Wel de dadels of rozijnen eerst in een beetje water, nadat ze zacht zijn voeg je ze toe

Blend alles door elkaar, je kunt na het blenden de shake nogmaals verhitten voor een warmer resultaat

LET OP : niet alle blenders zijn hetzelfde, maar zorg dat je de dekselopening vrij houdt tijdens het blenden, aangezien de drank heet is. Blend eerst langzaam en voer de snelheid rustig verder op.