



FROST

OPSKRIFTER PÅ SOFTICE OG FROSNE DRINKS

Mine kollegers smil, da de smagte mine softice, sorbeter og slushies, sagde alt. I det øjeblik vidste jeg det: Denne maskine vil tusindvis af familier få utrolig meget glæde af.

Denne opskriftsbog bliver din trofaste makker, når du bruger Frost. Den hjælper dig i gang med dine første kreationer, så du nemt får det maksimale ud af din maskine.

Fra cremet softice og friske sorbeter til farverige slushies, smoothies og milkshakes, med eller uden hjemmelavede toppings. Mulighederne, smagene og kombinationerne er uendelige. Men lad denne bog være et udgangspunkt, og hold dig ikke tilbage fra at eksperimentere selv. Kom i gang, og gør Frost til din egen personlige smagsmaskine.

Får du lyst til din yndlingscocktail eller mocktail i en frossen version? Smid alt i Frost, og du har en forfriskende drink på et øjeblik. Giv også dine middage et løft med en sorbet mellem retterne eller en isdessert som afslutning. Lad festen begynde!

I denne bog har vi tænkt på alle. Her finder du også opskrifter med sunde ingredienser, naturlige sødestoffer som honning eller agavesirup og ekstra proteiner. Har du lyst til en proteinrig frossen shake? Slå op på side 21. Er du laktoseintolerant? Bare rolig, fra side 25 finder du lækre mælkefri alternativer.

Selvfølgelig forklarer vi også apparatets funktioner. Og tro mig: enkelhed er Frosts største styrke. Montering, demontering og rengøring er legende let. Faktisk klarer apparatet det meste af rengøringen selv. Et tryk på "clean"-knappen er nok! Mere om det på side 9.

I Frost har komforten høj prioritet, også når du bruger den. Apparatet arbejder stille og hurtigt, og forkøling er ikke nødvendig. På cirka 30 minutter kan du nyde frosne lækkerier. Og resterne? Dem fryser du bare ned til næste gang.

Jeg lover dig: Med Frost får du alt, hvad du behøver til dejlige oplevelser fulde af frosne lækkerier. Og med denne bog får du virkelig det bedste ud af din maskine. Hyg dig med dette splinternye GreenPan-apparat!

Held og lykke!



The Healthy Kitchen queen
TIL GREENPAN





Du har maskinen – nu skal du bare opdage alle dens muligheder.

Fra cremet softice og forfriskende smoothies til sprudlende slushies og vidunderlige frosne cocktails – denne bog er fyldt med lækre opskrifter til din Frost Ice Cream & Frozen Drink Maker.

Uanset om du vil undgå mælkeprodukter, holde en stor sommerfest eller bare tage en ekstra portion, finder du altid en opskrift, der passer til lejligheden.

HURTIGE TIPS & TRICKS	8
SOFTICE	11
SORBET	27
SLUSH	35
SMOOTHIES	49
MILKSHAKES	57
COCKTAILS & MOCTAILS	69
HJEMMELAVEDE TOPPINGS	93
INDEKS	100

TIPS & TRICKS

MONTERING AF FROST

- 1: Placer den 2-delte, aftagelige drypbakke foran maskinens motor.
- 2: Placer rørebladet på kølestangen.
- 3: Sæt blandeskålen i maskinen. Drej med uret for at klikke den fast.
- 4: Placer doseringsindsatsen i åbningen.
- 5: Fastgør kappe på enden af blandeskålen og drej til højre for at klikke den fast.
- 6: Sæt håndtaget i åbningen.
- 7: Kontroller, at håndtaget peger opad.
- 8: Færdig! Hæld dine ingredienser i skålen, start programmet og nyd.

HURTIGT OG NEMT

FRA FRISK TIL FROZEN PÅ BARE 30 MINUTTER



VÆLG

**VÆLG EN INDSTILLING
(6 MULIGHEDER)
& TEKSTUR (7
MULIGHEDER)**

Med den gennemsigtige blandeskål kan du holde øje med dine lækkerier, så du altid kan se, om de er færdige eller har brug for mere tid.



NYD

KLAR PÅ 30 MINUTTER

Med det praktiske håndtag og blandetilbehøret kan du dosere og servere akkurat som i isbaren!



BLAND

**HÆLD
INGREDIENSERNE
I FROST**

GREENPAN FROST TIL SOFTICE & FROSNE DRINKS

**INTEGRERET
GENNEMSIGTIG
BLANDESKÅL**

**STOR
KAPACITET (1,4L)**

**TÅLER
OPVASKEMASKINE**

**AUTOMATISK
RENGØRING**



**FROSNE
LÆKKERIER
PÅ KUN 30
MINUTTER**

**KLASSISK
HÅNDTAG**

LED-DISPLAY

6 INDSTILLINGER & 7 TEKSTURINDSTILLINGER:
Slush, softice, sorbet, milkshake, spiked slush og rengøring

RENGØRING INSTRUKTIONER:

- 1: Vælg rengøringsfunktion ved at trykke på knappen, og bekræft indstillingen med drejeknappen.
 - 2: Rørebladet drejer, sæt en stor skål under blandeskålen, og træk håndtaget ned, når du er færdig.
 - 3: Rengøring: Når alle ingredienser er fjernet fra skålen, skal du løfte håndtaget op. Tilsæt varmt vand og en lille mængde sæbe, og fyld op til skålens mærke.
 - 4: Rørebladene fortsætter med at dreje for at rengøre blandeskålen, kølearmen og rørebladet.
 - 5: Rengøringscyklussen varer i alt 5 minutter.
 - 6: Sæt en stor skål under Frost og træk håndtaget ned for at tømme indholdet af blandeskålen.
- Fjern alle separate dele og rengør dem. Lad dem tørre grundigt.



SOFTICE



VANILJEIS

Denne cremede og lækre hjemmelavede vaniljeis er altid den perfekte delikatesse. Med nogle få ingredienser laver du en fyldig og cremet dessert på mindre end en time.

PORTIONER: 4 TIL 6

TILBEREDELSESTID: 10 MIN

SAMLET TID: 40 TIL 55 MIN

INGREDIENSER

- 480 ml sødmælk
- 180 ml fløde
- 100 g hvidt sukker
- 1 ½ spsk vaniljeekstrakt eller 8 g vaniljesukker
- ½ tsk salt (kan undlades)

OPSKRIFT

- 1:** Rør alle ingredienserne sammen i en mellemstor skål, indtil de er jævnt fordelt, og sukkeret begynder at opløses.
- 2:** Hæld blandingen i GreenPan Frost-blandeskålen og sæt skålens låg på.
- 3:** Vælg Soft Ice Cream Mode og vælg niveau 4. Rør, indtil Frost skifter til Cool og bipper, eller indtil din foretrukne konsistens er nået.
- 4:** Servér straks, eller overfør til en lufttæt fryseegnet beholder og opbevar i fryseren.

HURTIGE TIPS

For at opnå den bedste konsistens anbefaler vi at hælde den færdige is ud, så snart den er færdig, for at undgå, at der blandes for meget luft i, mens den røres.

Hvis du elsker chokolade eller jordbær, kan du nemt ændre denne opskrift – du skal blot erstatte de 100 g hvidt sukker med en tilsvarende mængde af din yndlingschokolade eller jordbærsirup.



FROSSEN VANILJEYOGHURT

Denne frosne vaniljeyoghurt er en absolut klassiker, den er nem at lave og vil helt sikkert blive en favorit hjemme hos dig, både til særlige anledninger og som hverdagslækkeri!

PORTIONER: 4 TIL 6

TILBEREDELSESTID: 10 MIN

SAMLET TID: 40 TIL 55 MIN

INGREDIENSER

- 480 ml naturel yoghurt (ikke græsk)
- 240 ml fløde
- 120 ml let agave eller simpel sirup
- 1 ½ spsk vanilleekstrakt eller 8 g vaniljesukker
- ½ tsk salt (kan undlades)

OPSKRIFT

- 1:** Pisk alle ingredienserne sammen i en mellemstor skål, indtil de er jævnt fordelt.
- 2:** Hæld blandingen i GreenPan Frost-skålen og sæt skålens låg på.
- 3:** Vælg Soft Ice Cream funktionen og vælg niveau 3. Rør, indtil Frost skifter til Cool og bipper, eller indtil din foretrukne konsistens er nået.
- 4:** Servér straks, eller kom isen i en lufttæt fryseegnet beholder og opbevar i fryseren.

HURTIGE TIPS

Forskellige yoghurter kan have forskellige fedtprocenter, så selvom næsten alle kan bruges, anbefaler vi, at du holder øje med det, mens det røres, så du kan justere efter behov for at opnå din foretrukne konsistens!

For at nyde en frosen chokolade- eller jordbæryoghurt, skal du blot erstatte agave/sirup med en tilsvarende mængde af din yndlings chokolade- eller jordbærsirup.



IS MED CHOKOLADESTYKKER

Der er gode grunde til at dette er en publikumsfavorit! Kombinationen af vaniljen og mørk chokolade vil garanteret begejstre enhver. Sørg for at tilføje chokoladestykkerne EFTER ekstrudering af isen, da faste stykker ikke kan tilsættes i Frost.

PORTIONER: 4 TIL 6

TILBEREDELSESTID: 5 MIN

SAMLET TID: 45 MIN

INGREDIENSER

- 480 ml sødmælk
- 100 g hvidt sukker
- 180 ml fløde
- 1 ½ tsk vaniljeekstrakt eller 8 g vaniljesukker
- ½ tsk salt (kan undlades)
- 100 g chokoladestykker

OPSKRIFT

- 1:** Bland mælk og sukker i en mellemstor skål og pisk, indtil sukkeret er opløst. Pisk fløde, vanilje og salt i, indtil saltet er opløst.
- 2:** Hæld blandingen i GreenPan Frost-blandeskålen og sæt skålens låg på.
- 3:** Vælg Soft Ice Cream funktionen L4. Rør, indtil den skifter til Cool og bipper.
- 4:** Kom isen i en skål eller en lufttæt beholder og rør chokoladestykkerne i. Servér straks eller dæk til og frys.

HURTIGE TIPS

For at opnå det bedste resultat skal du sikre dig, at alle ingredienser er kolde (hvis du laver det med det samme), eller lav basen og opbevar den i køleskabet, indtil du er klar til at røre.



BLANDET BÆRIS

Brug sommerens overflod af friske bær eller køb en pose frosne bær. Uanset hvad, så lav denne is, når du vil nyde bærrenes sødme og sommeren hele året rundt.

PORTIONER: 4 TIL 6

TILBEREDELSESTID: 5 MIN

SAMLET TID: 45 MIN

INGREDIENSER

- 320 g friske blandede bær, f.eks. jordbær, blåbær og brombær, vasket
- og drænet (hvis du bruger frosne bær, skal de først optøs)
- 100 g hvidt sukker eller honning
- 480 ml sødmælk
- 180 ml fløde
- 1 ½ tsk vanilleekstrakt eller 8 g vaniljesukker
- ½ tsk salt (kan undlades)

OPSKRIFT

- 1:** Bland bær, sukker og mælk i en blender og blend på højeste hastighed, indtil blandingen er glat. Sigt blandingen gennem en finmasket sigte ned i en mellemstor skål. Pisk fløde, vanilje og salt i.
- 2:** Hæld blandingen i GreenPan Frost-skålen og sæt skålens låg på.
- 3:** Vælg Soft Ice Cream funktionen, L4. Rør, indtil den skifter til Cool og bipper.
- 4:** Servér straks eller kom det i en lufttæt beholder og frys det.

HURTIGE TIPS

Det er vigtigt at optø frosne bær inden brug for at sikre en glat konsistens ved blandingen og for at gøre det lettere at si. For at opnå det bedste resultat skal du sikre dig, at alle ingredienser er kolde (hvis du laver det med det samme), eller lav basen og opbevar den i køleskabet, indtil du er klar til at røre den. Hæld det ud straks, du er færdig med at røre, for at undgå at få en is-agtig konsistens på grund af, at der er blandet for meget luft i.



BANAN-PROTEIN-IS

Nyd denne proteinrige, lækre is uden dårlig samvittighed! Hytteost er den perfekte erstatning for mælk og fløde i denne dejlige is.

PORTIONER: 4 TIL 6

TILBEREDELSESTID: 15 MIN

SAMLET TID: 60 MIN

INGREDIENSER

- 650 g hytteost
- 1 moden banan (jo brunere, jo bedre)
- 2 spsk ahornsirup
- 2 tsk vanilleekstrakt eller 8 g vaniljesukker
- 3 spsk jordnøddesmør
- 100 g mini-chokoladestykker (pynt)

HURTIGE TIPS

Hytteost 4+ den bedste smag og konsistens, men du kan også bruge mager hytteost. Du skal dog altid sørge for at dræne så meget væske som muligt.

Du kan tilføje mere eller mindre ahornsirup eller honning efter smag, afhængigt af modenheden af den banan, du bruger.

OPSKRIFT

- 1:** Dræn hytteosten i osteklud eller en finmasket sigte i 10 minutter, og pres forsigtigt så meget væske ud som muligt (dette hjælper med at minimere dannelsen af iskrystaller, mens den omrøres).
- 2:** Bland hytteosten, bananen, sirupen, vaniljen, jordnøddesmørret og saltet i en foodprocessor eller blender, og blend på højeste hastighed, indtil blandingen er glat.
- 3:** Hæld blandingen i GreenPan Frost-blandeskaalen og sæt skålens låg på.
- 4:** Vælg Soft Ice Cream funktionen L4. Pisk, indtil den skifter til Cool og bipper.
- 5:** Servér straks eller kom det i en lufttæt beholder, rør chokoladestykkerne i og frys.

PUMPKIN PIE IS

Det bedste ved pumpkin pie i isform er dette: karamelliseret sødme, cremet græskar og den beroligende smag fra varme krydderier. Lav dette til en affogato med en sjov variation af en pumpkin pie-latte.

PORTIONER: 4 TIL 6

TILBEREDELSESTID: 5 MIN

SAMLET TID: 45 MIN

INGREDIENSER

- 480 ml sødmælk
- 100 g mørkebrunt sukker
- 180 ml fløde
- 180 g græskarpuré
- 1 tsk stødt kanel
- ¼ tsk stødt muskatnød
- ¼ tsk stødt nelliker
- 1 ½ tsk vaniljeekstrakt
- eller 8 g vaniljesukker
- ½ tsk salt (kan undlades)

OPSKRIFT

- 1:** Bland mælken og sukkeret i en mellemstor skål og pisk, indtil sukkeret er opløst. Pisk de resterende ingredienser i, indtil alt er opløst og blandingen er glat.
- 2:** Hæld blandingen i GreenPan Frost-blandeskålen og sæt skålens låg på.
- 3:** Vælg Soft Ice Cream funktionen L4. Rør, indtil den skifter til Cool og bipper.
- 4:** Servér straks eller dæk til og frys.

HURTIGE TIPS

For at opnå det bedste resultat skal du sikre dig, at alle ingredienser er kolde (hvis du laver isen med det samme) eller lav basen og opbevar den i køleskabet, indtil du er klar til at røre.





MÆLKEFRI SOFTICE

Du har ikke brug for mælkeprodukter i denne bløde, cremede drømmeis. Brug den som base for en række forskellige smagsvarianter.

PORTIONER: 4 TIL 6

TILBEREDELSESTID: 5 MIN

SAMLET TID: 45 MIN

INGREDIENSER

- 750 ml havre- eller mandelmælk
- 85 g kokossukker
- 2 spsk tapioka- eller majsstivelse
- 2 ½ tsk vaniljeekstrakt eller 16 g vaniljesukker
- ½ tsk salt (kan undlades)

OPSKRIFT

- 1:** Bland alle ingredienser i en mellemstor skål og pisk, indtil stivelsen og sukkeret er helt opløst.
- 2:** Hæld blandingen i GreenPan Frost-blandeskålen og sæt skålens låg på.
- 3:** Vælg Soft Ice Cream funktionen L2. Rør, indtil den skifter til Cool og bipper.
- 4:** Server straks eller kom det i en lufttæt beholder og frys det.

HURTIGE TIPS

For at opnå det bedste resultat skal du sikre dig, at alle ingredienser er kolde (hvis du laver isen med det samme), eller lav basen og opbevar den i køleskabet, indtil du er klar til at røre. Hæld det ud straks, når du er færdig med at røre, for at undgå at få en is-agtig konsistens på grund af for meget luft i blandingen.



Citron-sorbet

Side 31

SORBET



APPELSINSORBET

Denne appelsinsorbet er en lys og citrusagtig frisk dessert med den perfekte balance mellem sødme og syrlighed. Den er lavet med friskpresset appelsinsaft og et strejf af citron, og den er en nem måde at nyde en kølig, syrlig delikatesse når som helst.

PORTIONER: 4 TIL 6

TILBEREDELSESTID: 10 MIN

SAMLET TID: 45 MIN

INGREDIENSER

- 710 ml friskpresset appelsinsaft, sigtet hvis den er hjemmepreset
- 120 g hvidt sukker
- 240 ml vand
- 60 ml citronsaft, helst friskpresset

OPSKRIFT

- 1:** I en mellemstor skål røres alle ingredienserne sammen, indtil de er jævnt fordelt, og sukkeret begynder at opløses.
- 2:** Hæld blandingen i GreenPan Frost-blandeskålen og sæt skålens låg på.
- 3:** Vælg Sorbet funktionen og vælg niveau 4. Lad Frost røre, indtil den skifter til Cool og bipper, eller indtil din foretrukne konsistens er nået.
- 4:** 4. Servér straks, eller kom isen i en lufttæt fryseegnet beholder og opbevar i fryseren.

HURTIGE TIPS

Uanset om juicen er friskpresset eller købt i butik, er det vigtigt at si store stykker frugtkød fra appelsinjuicen for at få en bedre sorbetkonsistens!



CITRON-SORBET

Denne citronsorbet kan mere end at rense munden, og den har en perfekt balance mellem sødt og syrligt. Denne cremede sorbet er den perfekte snack eller et godt tilbehør til et glas iste.

PORTIONER: 4

TILBEREDELSESTID: 15 MIN

SAMLET TID: 55 TIL 60 MIN

INGREDIENSER

Til citronsirupen

- 3 store citroner, revet skal
- 150 g hvidt sukker
- 240 ml vand
- en knivspids salt (kan undlades)

Til sorbeten

- 175 ml frisk citronsaft (fra ovenstående citroner)
- 350 ml vand
- Citronsirupcitronsirup, fra ovenstående

OPSKRIFT

- 1:** Lav den simple sirup ved at røre alle ingredienserne sammen i en lille gryde over medium varme. Kog, indtil sukkeret er helt opløst. Afkøl.
- 2:** Når siruppen er afkølet, piskes den sammen med frisk citronsaft og vand.
- 3:** Hæld blandingen i GreenPan Frost-blandeskålen og sæt skålens låg på.
- 4:** Vælg Sorbet funktionen L1. Rør, indtil den bliver kold og bipper.
- 5:** Servér straks eller kom det i en lufttæt beholder og frys det.

HURTIGE TIPS

Brug et groft rivejern til at rive citronerne, eller hvis du ikke har et, brug en grøntsagsskræller til at skrælle skallen og skær den derefter i tynde skiver.

Denne sorbet har den ultimative citronsmag med citronskallen i, men hvis du ikke kan lide det, er du velkommen til at si det fra den simple sirup.



FRISK HINDBÆRSORBET

Fejr bærsæsonens rigdom med denne dejligt syrlige og cremede sorbet. Perfekt som en lækkerbiskken, der køler dig ned i de varme måneder eller pirrer din gane efter et krydret måltid.

PORTIONER: 4

TILBEREDELSESTID: 15 MIN

SAMLET TID: 55 TIL 60 MIN

INGREDIENSER

Til den simple sirup

- 1 stor citron, revet skal
- 200 g hvidt sukker
- 240 ml vand
- En knivspids salt (kan undlades)

Til sorbeten

- 750 g hindbær, skyllede
- 240 ml vand
- citronsirup, fra ovenstående

OPSKRIFT

- 1:** Lav siruppen ved at røre alle ingredienserne sammen i en lille gryde over medium varme. Kog, indtil sukkeret er helt opløst. Afkøl og sigt derefter for at fjerne citronskallen.
- 2:** Kom alle hindbærrene og vandet i en blender og blend på højeste hastighed. Sig gennem en finmasket sigte eller osteklud for at fjerne kernerne. Rør hindbærpuréen sammen med den simple sirup.
- 3:** Hæld blandingen i GreenPan Frost-blandeskålen og sæt skålens låg på.
- 4:** Vælg Sorbet funktionen L1. Rør, indtil den skifter til Cool og bipper.
- 5:** Server straks eller kom det i en lufttæt beholder og frys det.

HURTIGE TIPS

Brug en grøntsagsskræller til at skrælle citronskallen, så du kan bruge en gaffel til at fjerne skallerne i stedet for at si dem.

Frisk mangoslush
Side 37



HSNTS



FRISK MANGOSLUSH

Få troperne ind i køkkenet med denne lækre kombination af frisk mango, mandarin og mynte i form af en slushice. Denne forfriskende drik er perfekt til enhver tid.

PORTIONER: 4

TILBEREDELSESTID: 10 MIN

SAMLET TID: 45 MIN

INGREDIENSER

- 2 friske mangoer, skrællede og skåret i tern
- 4 spsk honning (mere eller mindre afhængigt af mangoens modenhed)
- 240 ml vand
- 1 mellemstor citron, presset
- 1 mellemstor mandarin eller navelappelsin, presset
- 5 - 6 mynteblade

OPSKRIFT

- 1:** Bland alle ingredienserne i en blender og blend på høj hastighed, indtil blandingen er glat.
- 2:** Hæld blandingen i GreenPan Frost-blandeskålen og sæt skålens låg på.
- 3:** Vælg Slush funktion L2 eller L3, afhængigt af den ønskede konsistens. Rør indtil det bliver køligt og maskinen bipper.
- 4:** Servér i afkølede glas.

HURTIGE TIPS

L2 giver dig en slush, der er lidt mere flydende, mens L3 giver dig en mere frossen slush. For at opnå det bedste resultat skal du bruge friske mangoer og citrusfrugter. Du kan udelade mynten, hvis du ønsker det og/eller tilføje proteinpulver, når du blander, for at lave en proteinslush.



SODASLUSH

Forvandl din yndlingssodavand til en forfriskende slush på få minutter. Bare hæld, rør og nyd den øjeblikkelige forfriskning!

PORTIONER: 3 TIL 5

TILBEREDELSESTID: 5 MIN

SAMLET TID: 35 TIL 50 MIN

INGREDIENSER

1 liter sodavand efter eget valg (ikke light eller sukkerfri), afkølet, f.eks.:

- Cola
- Appelsin
- Citron-lime
- Fløde
- Root Beer, Ginger Ale eller Grape
- Andre smagsvarianter af sodavand

OPSKRIFT

- 1:** Hæld sodavanden i GreenPan Frost-blandeskålen og sæt skålens låg på.
- 2:** Vælg Slush funktionen og vælg niveau 4. Rør, indtil Frost skifter til Cool og bipper, eller indtil din foretrukne konsistens er nået.
- 3:** Serveres i et afkølet glas.

HURTIGE TIPS

Denne sodavand-slush er iskold, sjov og utrolig nem at lave.



TRANEBÆR-APPELSIN-SLUSH

Denne slush er en livlig og syrlig blanding af tranebær- og appelsinjuice og er en eksplosion af forfriskende smag i hver eneste slurk. Den er perfekt iskold og afkølede og er en nem måde at nyde en lækkerbiskken fuld af frugtsmag på en varm dag eller som en sjov, frosty drik når som helst.

PORTIONER: 4 TIL 6

TILBEREDELSESTID: 10 MIN

SAMLET TID: 50 MIN

INGREDIENSER

- 600 ml appelsinjuice
- 480 ml tranebærsaft
- 50 g hvidt sukker

OPSKRIFT

- 1:** I en mellemstor skål røres begge safter og sukkeret sammen, indtil sukkeret begynder at opløses.
- 2:** Hæld blandingen i GreenPan Frost-blandeskålen og sæt skålens låg på.
- 3:** Vælg Slush funktionen og vælg niveau 4. Rør, indtil Frost skifter til Cool og bipper, eller indtil din foretrukne konsistens er nået.
- 4:** Servér i et afkølet glas.

HURTIGE TIPS

For at opnå det bedste resultat skal du bruge appelsinjuice uden frugtkød. Hvis du selv presser appelsinerne, skal du si de store stykker frugtkød fra.



LIMONADE-SLUSH

Enhver god picnic, grillfest eller eftermiddag på verandaen kræver en iskold, sød og syrlig limonade. Denne slush passer perfekt til formålet.

PORTIONER: 4 TIL 6

TILBEREDELSESTID: 10 MIN

SAMLET TID: 45 MIN

INGREDIENSER

- 625 ml friskpresset citronsaft
- 3 - 4 spsk hvidt sukker, honning eller agave (mere efter smag)
- 480 ml koldt vand

OPSKRIFT

- 1:** Hæld citronsaft, sukker og vand i en skål og pisk indtil det er blandet. Smag og tilsæt mere sødemiddel eller vand efter ønske.
- 2:** Hæld blandingen i GreenPan Frost-blandeskålen og sæt skålens låg på.
- 3:** Vælg Slush funktionen, L2 eller L3, afhængigt af den ønskede konsistens. Rør, indtil det bliver køligt og bipper.
- 4:** Servér i afkølede glas.

HURTIGE TIPS

Vil du lave det lyserødt? Blend 160 g jordbær eller hindbær med 60 ml vand, si og rør det ind i limonadeblandingen. Smag og juster sødme/syreindhold, inden du går videre til trin 2.



KRYDRET PÆRE-SLUSH

Sommer eller vinter, forår eller efterår, denne slush har det hele, med modne pærer, syrlig citron og sød honning. Nyd den ved poolen eller ved pejsen, du vil elske den uanset hvor.

PORTIONER: 4

TILBEREDELSESTID: 10 MIN

SAMLET TID: 45 MIN

INGREDIENSER

- 4 modne pærer, skrællede, udkernede og skåret i tern
- 250 ml frisk citronsaft
- 170 g honning, mere eller mindre efter smag
- ½ tsk stødt kanel
- ¼ tsk vaniljeekstrakt
- 600 ml koldt vand
- En knivspids stødt nelliker
- En knivspids stødt allehånde

OPSKRIFT

- 1:** Kom alle ingredienser i blenderen og blend på højeste hastighed, indtil blandingen er glat. Smag til og tilsæt
- 2:** Med mere sødemiddel eller vand efter ønske.
- 3:** Hæld blandingen i GreenPan Frost-blandeskålen og sæt skålens låg på.
- 4:** Vælg Slush funktionen L2 eller L3, afhængigt af den ønskede konsistens. Bland, indtil det bliver køligt og bipper.
- 5:** Servér i afkølede glas.

HURTIGE TIPS

L2 giver dig en mere fugtig slush, mens L3 giver dig en mere frossen version. Sørg for at smage og justere sødmen, da nogle pærer er sødere end andre.



FROSSEN VARM CHOKOLADE-SLUSH

Nyd den rige dekadence af varm chokolade, men i en froszen version. Uanset om du har smagt originalen hos Serendipity eller ej, vil dette helt sikkert blive en favorit måde at nyde denne klassiske favorit på.

PORTIONER: 4

TILBEREDELSESTID: 5 MIN

SAMLET TID: 35 MIN

INGREDIENSER

- 150 g mørk chokolade, groft hakket
- 60 g flormelis
- 25 g hollandsk kakaopulver
- 70 g fedtfattigt mælkepulver
- ½ tsk majsstivelse
- 720 ml sødmælk
- 240 ml vand
- ½ tsk salt (kan undlades)
- Flødeskum til servering (valgfrit)

OPSKRIFT

- 1:** Smelt chokoladen, indtil den er glat. Pisk alt andet ind i den smeltede chokolade, indtil det er glat.
- 2:** Hæld det i GreenPan Frost-blandeskålen og sæt skålens låg på.
- 3:** Vælg Slush funktionen L2 eller L3, afhængigt af den ønskede konsistens. Rør, indtil det bliver køligt og bipper.
- 4:** Servér straks med flødeskum eller kom det i en lufttæt beholder og frys det ned.

HURTIGE TIPS

Du kan sagtens erstatte sødmælken med dit foretrukne mælkealternativ.



Bærkefir proteinsmoothie
Side 55

SMOOTHIES



CREAMSICLE FROSSEN PROTEINSHAKE

Transportér dig selv tilbage til barndommen med denne forfriskende creamsicle frosne proteinshake. En cremet, drømmeblanding af appelsinjuice, Ancient Nutrition Vanilla Bean Whey Protein og et strejf af sødme. Denne proteinrige lækkerbissen, der kan piskes sammen på få minutter, er perfekt som en nostalgisk, nærende snack eller et boost efter træning.

PORTIONER: 6

TILBEREDELSESTID: 5 MIN

SAMLET TID: 30 TIL 40 MIN

INGREDIENSER

- 600 ml mælk eller usødet mælkeerstatning efter eget valg
- 720 ml appelsinjuice uden frugtkød
- 6 skefulde Ancient Nutrition Vanilla Bean Whey Protein
- 6 skefulde Ancient Nutrition Unflavored Colostrum, valgfrit
- 120 ml let agave eller honning
- ½ tsk salt (kan undlades)

OPSKRIFT

- 1:** I en mellemstor skål piskes mælk, appelsinsaft, Ancient Nutrition Vanilla Bean Whey Protein, Ancient Nutrition Unflavored Colostrum (hvis det bruges), agave og salt sammen, indtil det er jævnt blandet og meget glat.
- 2:** Hæld blandingen i GreenPan Frost gennem den nemme påfyldningsåbning og sæt skålens låg på.
- 3:** Vælg Slushie Mode og vælg niveau 3. Omrør, indtil Frost skifter til Cool og bipper, eller indtil din foretrukne konsistens er nået.
- 4:** Servér den færdige shake straks, helst i et afkølet glas.

HURTIGE TIPS

For at sikre, at der ikke er rester af proteinpulver eller colostrum, kan du også placere alle ingredienserne i en blender og blende dem, indtil de er glatte, inden du tilsætter dem i Frost! Selvom vi elsker den klassiske creamsicle-smag fra barndommen, kan du nemt prøve denne opskrift med andre juicer, såsom ananas!

CHOKOLADE-JORDNØDDESMØR-SMOOTHIE

Nyd den lækre smagskombination af chokolade og jordnøddesmør i denne glatte, proteinrige smoothie. Denne smoothie er perfekt til morgenmad, efter træning eller som eftermiddagsmad.

PORTIONER: 4

TILBEREDELSESTID: 15 MIN

SAMLET TID: 30 MIN

INGREDIENSER

- 600 ml mælk eller mælkeerstatning
- 60 g proteinpulver (helst vanilje eller chokolade for ekstra smag)
- 3 spsk jordnøddesmør
- 2 spsk usødet kakaopulver
- 1 ½ spsk ahornsirup
- 1 tsk stødt kanel (valgfrit)
- 1 tsk vaniljeekstrakt (valgfrit)

OPSKRIFT

- 1:** Bland alle ingredienserne i en blender og blend på højeste hastighed, indtil blandingen er glat.
- 2:** Hæld blandingen i GreenPan Frost-blandeskålen og sæt skålens låg på.
- 3:** Vælg Milkshake funktionen L2 eller L3, afhængigt af den ønskede konsistens. Rør, indtil den bliver kølig og bipper.
- 4:** Serveres i afkølede glas.

HURTIGE TIPS

Som med alle gode smoothies kan du forberede blandingen på forhånd og opbevare den i køleskabet, indtil du er klar til at blende den. For at opnå det bedste resultat skal du sikre dig, at proteinpulveret og kakaopulveret er blandet godt sammen, inden du hælder det i maskinen.



BÆRKEFIR PROTEINSMOOTHIE

Denne syrlige smoothie med en blanding af bær er perfekt til en nem morgenmad på farten eller som drik efter træning. Den køler dig ned og pirrer dine smagsløg.

PORTIONER: 2

TILBEREDELSESTID: 5 MIN

SAMLET TID: 30 MIN

INGREDIENSER

- 150 g blandede bær, friske eller frosne
- ½ banan, hakket
- 240 ml kefir
- 240 ml mælk eller mælkeerstatning
- 2 teskefulde honning eller ahornsirup
- ½ tsk - 1 tsk stødt kanel (valgfrit)

OPSKRIFT

- 1:** Bland alle ingredienserne i en blender og blend på højeste hastighed, indtil blandingen er glat.
- 2:** Hæld blandingen i GreenPan Frost-blandeskålen og sæt skålens låg på.
- 3:** Vælg Milkshake funktionen L2 eller L3, afhængigt af den ønskede konsistens. Rør, indtil den bliver kølig og bipper.
- 4:** Serveres i afkølede glas.

HURTIGE TIPS

Som med alle gode smoothies kan du forberede blandingen på forhånd og opbevare den i køleskabet, indtil du er klar til at blende den. Hvis du ikke er fan af bananer i din smoothie, kan du udelade dem og øge mængden af bær til i alt 1 ½ kop. Du kan også tilføje proteinpulver inden du blander.



Chokolademilkshake
Side 61

MILKSHAKES



JORDBÆRMILKSHAKE

Du behøver ikke gå nogen steder for at få den perfekte jordbær-milkshake – her er opskriften! Sødmen fra friske jordbær kombineret med den cremede vaniljebase er ren perfektion.

PORTIONER: 3 TIL 4

TILBEREDELSESTID: 5 MIN

SAMLET TID: 45 MIN

INGREDIENSER

- 450 g friske jordbær, afstilkede og skåret i kvarte
- 3 - 4 spsk hvidt sukker
- 1 ½ tsk vaniljeekstrakt
- 600 ml sødmælk
- 240 ml fløde

OPSKRIFT

- 1:** Læg jordbær, sukker og vanilje i en skål og rør det sammen. Lad det stå ved stuetemperatur i 20 minutter eller op til 1 time. Hæld det i en blender og blend på højeste hastighed, indtil det er glat. Sigt det gennem en finmasket sigte.
- 2:** Pisk mælk og fløde i. Smag til og juster sødmen efter behov.
- 3:** Hæld blandingen i GreenPan Frost-blandeskålen og sæt skålens låg på.
- 4:** Vælg Milkshake funktionen L4. Rør, indtil den skifter til Cool og bipper.



CHOKOLADEMILKSHAKE

Denne chokolademilkshake er en cremet, lækker klassiker, der er rørt til den perfekte konsistens. Den er nem at lave og dejligt fyldig, og det er en nem dessert, som alle vil elske.

PORTIONER: 4 TIL 6

TILBEREDELSESTID: 10 MIN

SAMLET TID: 35 TIL 50 MIN

INGREDIENSER

- 640 ml mælk
- 240 ml fløde
- 120 ml chokoladesirup
- 3 spsk simpel sirup eller lys agave
- 1 tsk vaniljeekstrakt eller 8 g vaniljesukker

OPSKRIFT

- 1:** Pisk alle ingredienserne sammen i en mellemstor skål, indtil de er jævnt fordelt.
- 2:** Hæld blandingen i GreenPan Frost-blandeskålen og sæt skålens låg på.
- 3:** Vælg Milkshake funktionen og vælg niveau 3. Rør, indtil Frost skifter til Cool og bipper, eller indtil din foretrukne konsistens er nået.
- 4:** Servér straks i et afkølet glas.



KAFFE-MILKSHAKE

Denne kaffemilkshake er en cremet og forfriskende blanding af koldbrygget kaffe, mælk og fløde, der giver den perfekte balance mellem fylde og kraftig kaffesmag. Den er hurtig at lave og dejligt cremet, og er en ideel lækkerbissen for kaffeelskere.

PORTIONER: 4 TIL 6

TILBEREDELSESTID: 10 MIN

SAMLET TID: 45 MIN

INGREDIENSER

- 480 ml koldbrygget kaffe
- 480 ml fløde
- 120 ml sødmælk
- 120 ml simpel sirup eller lys agave
- 1 tsk vaniljeekstrakt, valgfrit

OPSKRIFT

- 1:** Pisk alle ingredienserne sammen i en mellemstor skål, indtil de er jævnt fordelt.
- 2:** Hæld blandingen i GreenPan Frost-blandeskålen og sæt skålens låg på.
- 3:** Vælg Milkshake funktionen og vælg niveau 3. Rør, indtil Frost skifter til Cool og bipper, eller indtil din foretrukne konsistens er nået.
- 4:** Servér straks i et afkølet glas.



SALTET KARAMELLMILKSHAKE

Gå all in med denne salte og søde milkshake! Selvom vi stærkt opfordrer dig til at lave din egen saltede karamelsauce (tro os, det er det værd), kan du selvfølgelig også bruge en købt sauce.

PORTIONER: 4

TILBEREDELSESTID: 20 MIN

SAMLET TID: 65 MIN

INGREDIENSER

Til den saltede karamelsauce

- 200 g hvidt sukker
- 60 ml vand
- 180 ml varm fløde
- 3 spsk usaltet smør, smeltet
- 1 ½ tsk salt (kan undlades)

Til milkshaken

- 600 ml sødmælk
- 240 ml fløde
- 120 ml saltet karamelsirup, plus mere til pynt

HURTIGE TIPS

Den overskydende karamelsauce kan opbevares i en lufttæt beholder i køleskabet i op til 1 måned. Bring den til stuetemperatur eller varm den op inden brug. Rester kan opbevares i en lufttæt beholder i fryseren.

OPSKRIFT

- 1:** Sådan laver du karamelsaucen: Kom sukker og vand i en gryde med tyk bund og sæt den over medium til lav varme, indtil sukkeret er opløst, men rør ikke! Hvis det er nødvendigt, kan du svinge gryden forsigtigt, men hvis du rører, vil sukkeret krystallisere (og så må du starte forfra). Kog, indtil det får en dyb ravfarve, og tag det straks af varmen.
- 2:** Hæld forsigtigt den varme fløde og smeltede smør i. Dette vil dampe og boble en del, så vær forberedt. Pisk indtil det er glat, og pisk derefter saltet i. Smag og tilsæt mere salt, hvis det ønskes. Afkøl til stuetemperatur.
- 3:** For at lave milkshakes: Pisk alle ingredienserne i en mellemstor skål, indtil de er glatte og blandede.
- 4:** Hæld blandingen i GreenPan Frost-røreskålen og dæk med røreskålens låg på.
- 5:** Vælg Milkshake-tilstand, L4. Rør, indtil det bliver køligt og maskinen bipper.
- 6:** Servér straks i afkølede glas drysset med saltet karamel.



PUMPKIN PIE MILKSHAKE

Nyd pumpkin pie-sæsonen (som, lad os være ærlige, er når som helst på året, vi har lyst til det!) med denne rige og cremede milkshake. Gør den endnu bedre med lidt hjemmelavet saltet karamelsauce, hvis du er i det humør (se p 94).

PORTIONER: 4

TILBEREDELSESTID: 5 MIN

SAMLET TID: 45 MIN

INGREDIENSER

- 640 ml sødmælk
- 240 ml fløde
- 110 g honning eller agave
- 3 spsk melasse
- 60 g græskarpuré
- 1 tsk stødt kanel
- ¼ tsk stødt muskatnød
- ¼ tsk stødt nelliker
- 1 spsk vaniljeekstrakt
- ¼ tsk salt (kan undlades)

OPSKRIFT

- 1:** Pisk alle ingredienserne sammen i en mellemstor skål, indtil de er glatte og blandede.
- 2:** Hæld blandingen i GreenPan Frost-blandeskålen og sæt skålens låg på.
- 3:** Vælg Milkshake funktion L4. Rør, indtil den skifter til Cool og maskinen bipper.
- 4:** Servér straks i afkølede glas.

HURTIGE TIPS

Rester kan opbevares i en lufttæt beholder i fryseren.



Frozen margarita
Side 71

COCKTAILS & MOCTAILS



FROZEN MARGARITA

Denne Frozen Margarita garanterer feststemning (eller en hyggelig aften hjemme)! Med en blanding af friske citrusfrugter og tequila bliver denne cocktail hurtigt din favorit, uanset om du hænger ud med vennerne eller holder fest.

PORTIONER: 4 TIL 6

TILBEREDELSESTID: 10 MIN

SAMLET TID: 45 MIN

INGREDIENSER

- 240 ml friskpresset limejuice
- 60 ml (1 mellemstor citron) frisk citronsaft
- 60 ml (1 mellemstor appelsin) friskpresset appelsinsaft
- 240 ml tequila
- 120 ml triple sec eller cointreau
- 240 ml vand

Til servering

- Salt til at rande glassene med (valgfrit)
- Lime-både (valgfrit)

OPSKRIFT

- 1:** Pisk alle ingredienserne sammen i en mellemstor skål, indtil de er godt blandet. Smag til og tilsæt mere limejuice, hvis du foretrækker en mere syrlig smag.
- 2:** Hæld blandingen i GreenPan Frost-blandeskaalen og sæt skålens låg på.
- 3:** Vælg Spiked Slushie-tilstand, L4. Rør, indtil det bliver køligt og maskinen bipper.
- 4:** Hæld salt i en lille skål; gnid glassets kant med en limefrugt og dyp det i saltet.
- 5:** Servér i de saltede glas (hvis ønsket) og pynt med en limefrugt.

HURTIGE TIPS

Denne margarita kan tilpasses efter din smag ved at bruge en hvilken som helst kombination af friske citrusfrugter: limefrugter er dog et must! Den friske appelsinjuice bruges i stedet for sødemiddel, så hvis du vil udelade den, skal du sørge for at tilføje 1-2 spiseskefulde let agave i stedet.



FROZEN LIMONCELLO

Vil du have din limonade med et frossent voksen-twist? Denne variant af en lemon drop martini rammer garanteret plet og er perfekt til en varm dag eller som mundfrisker til mellem måltider.

PORTIONER: 4

TILBEREDELSESTID: 5 MIN

SAMLET TID: 35 MIN

INGREDIENSER

- 360 ml frisk citronsaft
- 200 g hvidt sukker (eller 165 g honning)
- 480 ml vodka
- 240 ml vand

OPSKRIFT

- 1:** Pisk alle ingredienser sammen i en skål, indtil sukkeret er helt opløst.
- 2:** Hæld det i GreenPan Frost-blandeskålen og sæt skålens låg på.
- 3:** Vælg Spiked Slushie funktion L4. Rør, indtil det bliver køligt og maskinen bipper.
- 4:** Serveres i afkølede glas.

HURTIGE TIPS

Brug aromatiseret vodka efter ønske for mere variation.



FROSÈ

Denne frosne Rosé er en forfriskende og elegant lækkerbissen, der kombinerer de sprøde smagsnoter fra brut rosé med et strejf af citron og sødme. Perfekt slushy og pyntet med en citronkrone er det en sofistikeret måde at køle ned og fejre enhver lejlighed på.

PORTIONER: 4 TIL 6

TILBEREDELSESTID: 10 MIN

SAMLET TID: 35 TIL 50 MIN

INGREDIENSER

- 750 ml flaske brut rosévin, afkølet
- 300 ml vand
- 80 ml almindelig sirup
- 90 ml citronsaft, helst friskpresset

OPSKRIFT

- 1:** I en mellemstor skål røres eller piskes alle ingredienserne sammen, indtil de er jævnt fordelt.
- 2:** Hæld blandingen i GreenPan Frost-blandeskålen og sæt skålens låg på.
- 3:** Vælg Spiked Slushie funktionen og vælg niveau 4. Rør, indtil Frost skifter til Cool og maskinen bipper, eller indtil din foretrukne konsistens er nået.
- 4:** Serveres i et afkølet glas.

HURTIGE TIPS

Det er vigtigt at afkøle vinen for at opnå det bedste resultat, men for at få en endnu mere cremet konsistens skal du trække proppen ud lidt før tid og lade roséen blive lidt flad og miste sin kulsyre.



FROZEN RED SANGRIA

Denne opskrift er den perfekte frosne røde sangria til hele året! Gør den mere spændende ved at skifte frugterne ud, tilføje krydderier som stødt kanel og prøve forskellige rødvine (sørg bare for at blende alt først, så der ikke kommer faste stykker i maskinen!).

PORTIONER: 4 TIL 6

TILBEREDELSESTID: 10 MIN

SAMLET TID: 45 MIN

INGREDIENSER

- 450 g blandede bær
- 1 appelsin, skrællet
- 400 ml tør rødvin
- 80 ml Cointreau (eller en hvilken som helst appelsinlikør eller brandy)
- 2 spsk frisk limejuice
- 1 spsk honning, mere efter smag
- 300 ml vand

OPSKRIFT

- 1:** Kom alle ingredienser i blenderen og blend på højeste hastighed, indtil blandingen er glat. Smag til og juster efter ønske.
- 2:** Hæld det i GreenPan Frost-blandeskålen og sæt skålens låg på.
- 3:** Vælg Spiked Slushie-tilstand, L4. Blend, indtil det bliver køligt og maskinen bipper.
- 4:** Servér i afkølede glas og pynt med passende frugt eller citrusskiver.

HURTIGE TIPS

Du kan erstatte honningen med 1 spsk hvidt sukker, hvis du ønsker det. Du kan bruge en sødere rødvin, hvis du vil, bare start med den halve mængde honning og tilsæt mere efter behov.



FROZEN MOJITO

Denne frosne Mojito blander den friske smag af limejuice, den kølige aroma af mynte og et strejf af hvid rom til en forfriskende slush-drink. Pyntet med friske mynteblade og lime er det den perfekte kølige drink at nyde på varme, solrige dage.

PORTIONER: 3 TIL 4

TILBEREDELSESTID: 30 MIN

SAMLET TID: 60 MIN

INGREDIENSER

Til mynte-sirup

- 10-15 g friske mynteblade
- 240 ml vand
- 200 g hvidt sukker

Til den frosne mojito

- 480 ml vand
- 360 ml limejuice, helst friskpresset
- 240 ml mynte-sirup (fra opskriften ovenfor)
- 180 ml hvid rom
- friske mynteblade til pynt
- limefrugter eller skiver til pynt

OPSKRIFT

- 1:** Knus myntebladene let ved at klemme dem fast i hånden. Varm myntebladene, vandet og sukkeret i en lille gryde på komfuret ved medium varme. Kog under jævnlig omrøring, indtil sukkeret er helt opløst. Tag gryden af varmen og lad den køle af til stuetemperatur i ca. 15 minutter. Fjern myntebladene og smid dem ud. (For ekstra myntesmag kan du bruge mere mynte og lade det køle af længere, før du smider bladene ud).
- 2:** Rør myntesiruppen sammen med vand, limejuice og rom i en mellemstor skål eller stor kande, indtil det er jævnt blandet. Hæld det derefter i GreenPan Frost-skålen og sæt skålens låg på.
- 3:** Vælg Spiked Slushie funktionen og vælg niveau 4. Rør, indtil Frost skifter til Cool og maskinen bipper, eller indtil din foretrukne konsistens er nået.
- 4:** Servér i et afkølet glas, pyntet med et par friske mynteblade og en limebåd eller -skive.

HURTIGE TIPS

For at lave denne spiked slush endnu hurtigere kan du bruge købt sirup i stedet for den hjemmelavede myntesirup, og røre 2 til 3 finthakkede mynteblade i glasset lige før servering.



FROZEN PEACH BELLINI

Giv denne klassiske brunchcocktail et nyt twist ved at nyde denne frosne version, som også er perfekt til et større selskab!

PORTIONER: 4

TILBEREDELSESTID: 5 MIN

SAMLET TID: 35 MIN

INGREDIENSER

- 450 g ferskenskiver (hvis du bruger frosne ferskner, skal de først tøs op)
- 240 ml vand
- 60 ml ferskensnaps
- 2 spiseskefulde frisk limejuice
- ½ spiseskefuld honning eller agave
- 1 flaske prosecco

HURTIGE TIPS

Du kan erstatte honningen med 1 spsk hvidt sukker, hvis du ønsker det. Sørg for at smage og justere sødmen efter behov, da sødmen i ferskner varierer.

OPSKRIFT

- 1:** Kom ferskenskiverne og vandet i blenderen og blend på højeste hastighed, indtil det er glat. Pisk snaps, honning og prosecco i. Smag til og juster efter smag.
- 2:** Hæld det i GreenPan Frost-blandeskålen og sæt skålens låg på.
- 3:** Vælg Spiked Slushie-tilstand, L4. Bland, indtil det bliver køligt og maskinen bipper.
- 4:** Serveres i afkølede glas.



JORDBÆR DAIQUIRI

Gå bare videre og sæt næsen op efter de søde daiquiris fra slushmaskinen. Denne daiquiri, lavet med friske jordbær, er det, daiquiri-drømme er lavet af – sød, syrlig, stærk og tilfredsstillende.

PORTIONER: 4

TILBEREDELSESTID: 5 MIN

SAMLET TID: 35 MIN

INGREDIENSER

- 600 g friske jordbær, afstilkede og skåret i kvarte
- 50 g granulat sukker
- 180 ml hvid rom
- 80 ml frisk limejuice
- 480 ml vand

HURTIGE TIPS

Du kan også bruge frosne jordbær, men sørg for at optø dem, før du udbløder dem i sukkeret.

OPSKRIFT

- 1:** Bland jordbærrene med sukkeret i en mellemstor skål. Lad det stå ved stuetemperatur i 20 minutter til 1 time. Hæld det i en blender og blend på højeste hastighed, indtil det er glat. Sigt det gennem en finmasket sigte.
- 2:** Pisk rom, limejuice og vand ind, indtil det er blandet. Smag til og juster efter ønske.
- 3:** Hæld det i GreenPan Frost-skålen og sæt skålens låg på.
- 4:** Vælg Spiked Slush funktionen L4. Rør, indtil det bliver køligt og maskinen bipper.
- 5:** Serveres i afkølede glas.



FROZEN WHISKEY SOUR

Kølig, cremet og perfekt syrlig – denne frosne Whiskey Sour er den perfekte blanding af en kraftig smag af bourbon og frisk citrus i en forfriskende, frosty version af en klassisk cocktail.

PORTIONER: 4 TIL 6

TILBEREDELSESTID: 10 MIN

SAMLET TID: 45 MIN

INGREDIENSER

- 480 ml vand
- 300 ml citronsaft, helst friskpresset
- 240 ml simpel sirup
- 180 ml bourbon
- 1 tsk angostura bitter

OPSKRIFT

- 1:** I en mellemstor skål eller stor kande røres alle ingredienserne sammen, indtil de er jævnt fordelt.
- 2:** Hæld blandingen i GreenPan Frost-blandeskålen og sæt skålens låg på.
- 3:** Vælg Spiked Slush funktionen og vælg niveau 4. Rør, indtil Frost skifter til Cool og bipper, eller indtil din foretrukne konsistens er nået.
- 4:** Servér i et afkølet glas.



FROZEN MOCHA ESPRESSO MARTINI

Lad os give espresso martini et juleagtigt twist ved at tilføje chokoladens fylde. Dette er dybest set en voksenversion af en milkshake med et kick.

PORTIONER: 4 TIL 6

TILBEREDELSESTID: 5 MIN

SAMLET TID: 45 MIN

INGREDIENSER

- 180 ml vodka
- 180 ml kaffelikør
- 360 ml stærk kaffe eller espresso, kold
- 60 ml mælk
- 60 ml fløde
- ½ tsk vaniljeekstrakt
- chokoladesirup til pynt (valgfrit)
- mini-sukkerpotte til pynt (valgfrit)

OPSKRIFT

- 1:** Pisk alle ingredienserne sammen i en mellemstor skål, indtil de er godt blandet.
- 2:** Hæld blandingen i GreenPan Frost-blandeskålen og sæt skålens låg på.
- 3:** Vælg Spiked Slush funktionen L4. Rør, indtil det bliver køligt og maskinen bipper.
- 4:** Hæld chokoladesirup i afkølede glas.
- 5:** Hæld i glas og top med mere chokoladesirup og en mini-kandistok, hvis du bruger det.



CRANBERRY ROSEMARY MOCKTAIL

Rigelige drikkevarer er et perfekt valg, når du er vært ved enhver anledning, og denne frosne mocktail er den, der vil få dig gennem efterårs- og vinterfestene. Syrlig tranebærjuice og urteagtig rosmarin er de perfekte ledsagere til enhver snack eller festmåltid.

PORTIONER: 4

TILBEREDELSESTID: 10 MIN

SAMLET TID: 45 MIN

INGREDIENSER

Til rosmarinsirup

- 200 g hvidt sukker
- 240 ml vand
- 5-6 kviste frisk rosmarin

Til mocktailen

- 480 ml tranebærssaft
- 60 ml frisk limejuice
- 60 ml rosmarinsirup
- 480 ml dansk vand
- lime skiver, til pynt (valgfrit)
- rosmarinkviste til pynt (valgfrit)

OPSKRIFT

- 1:** Lav den simple sirup: Bland sukker, vand og rosmarinkviste i en mellemstor gryde over medium varme og kog under jævnlig omrøring, indtil sukkeret er opløst. Tag gryden af varmen og lad den køle af til stuetemperatur. Fjern rosmarinkvistene inden brug.
- 2:** Lav mocktailen: Bland alle ingredienserne i en skål og rør. Smag og juster efter ønske.
- 3:** Hæld blandingen i GreenPan Frost-blandeskålen og sæt skålens låg på.
- 4:** Vælg Slush funktionen L2 eller L3, afhængigt af den ønskede konsistens. Rør, indtil det bliver køligt og maskinen bipper.
- 5:** Servér i afkølede glas og pynt med en limeskive og en rosmarinkvist.



Hjemmelavet granola
Side 99

HJEMMELAVEDE TOPPINGS

SALTET KARMELSAUCE

En af de bedste ting ved at lave din egen karamelsauce er, at du kan karamellisere sukkeret præcis, som du vil have det: lys ravfarvet for sødme eller mørk ravfarvet for en dybere, og kraftigere smag.

PORTIONER: 4 TIL 6

TILBEREDELSESTID: 2 MIN

SAMLET TID: 15 MIN

INGREDIENSER

- 300 g hvidt sukker
- 60 ml vand
- 115 g usaltet smør, stuetemperatur
- 180 ml fløde
- 2 tsk vaniljeekstrakt
- 2 tsk flagesalt, plus mere til pynt

OPSKRIFT

- 1:** Bland sukker og vand i en gryde med tyk bund og sæt den over medium varme. Kog, men rør ikke, indtil sukkeret er opløst. Når sukkeret er opløst, fortsæt med at koge, men sving forsigtigt gryden efter behov (ingen omrøring!), indtil sukkeret har fået en mørk ravfarve.
- 2:** Sluk for varmen og tilsæt forsigtigt smør og fløde. Vær forsigtig, det vil boble op som lava og dampe en del. Når dampen har lagt sig, tændes varmen igen på lavt blus og koges under hyppig omrøring, indtil saucen er sammenhængende og glat.
- 3:** Tag gryden af varmen og rør vanilje og salt i. Når saucen er kølet af, smag til og tilsæt mere salt efter behov.



HURTIGE TIPS

Denne sauce kan opbevares i en lufttæt beholder i køleskabet i op til 2 måneder. Det er vigtigt ikke at røre i sukkeret, før smør og fløde er tilsat. Hvis du rører i det, kan sukkeret krystallisere og ødelægge saucen, og når den først er ødelagt, kan den ikke reddes.

MIXED BERRY COMPOTE

Gør denne opskrift til din egen ved at bruge de bær, du foretrækker, og eksperimenter med at tilføje forskellige smagsgivere: Citrusskal, urter som timian og basilikum eller krydderier som kardemomme kan gøre kompotten helt unik og lækker.

PORTIONER: 3 KOPPER

TILBEREDELSESTID: 5 MIN

SAMLET TID: 25 MIN

INGREDIENSER

- 340 g jordbær, afstilkede og skåret i kvarte
- 225 g blåbær
- 225 g brombær
- 240 g hindbær
- 60 ml honning, mere eller mindre efter smag
- skal og saft af 1 lille citron
- en knivspids salt (kan undlades)

OPSKRIFT

- 1:** Kom alle ingredienserne i en mellemstor gryde over medium varme. Bring det i kog under jævnlig omrøring i 5 minutter. Sænk varmen til lav varme og kog under hyppig omrøring i ca. 25 minutter, eller indtil bærene er kogt ud, og væsken er reduceret med 3/4.
- 2:** Tag gryden af varmen. Brug bagsiden af en gaffel eller en kartoffelstamper til at mose bærene, indtil kompotten har den ønskede konsistens. Lad den køle helt af.



HURTIGE TIPS

Dette kan opbevares i en lufttæt beholder i køleskabet i op til 2 uger. Du kan bruge frosne bær, men regn med 10-15 minutters længere tilberedningstid, hvis de ikke er optøet. Hvis du bruger friske urter som timian, basilikum eller mynte, skal du tilsætte dem, når kompotten er taget af varmen.

VANILJEBØNNE-FLØDESKUM

Let, kølig og lige så sød, som du ønsker den skal være. Hjemmelavet flødeskum er en af de nemmeste og mest tilfredsstillende lækkerier at lave derhjemme. For at gøre det så nemt som muligt for dig selv skal du sørge for, at fløden og røreskålen begge er kolde.

PORTIONER: 2 KOPPER
TILBEREDELSESTID: 5 MIN
SAMLET TID: 5 MIN

INGREDIENSER

- 240 ml fløde
- 2 spsk flormelis, ahornsirup eller hvidt sukker, mere efter smag
- 1 ½ tsk vaniljebønnepasta, vaniljeekstrakt eller 1 vaniljestang, skrabet
- en knivspids salt (kan undlades)

OPSKRIFT

- 1:** Kom alle ingredienserne i en kold røreskål, og bland dem med en håndmikser eller et piskeris på højeste hastighed, indtil der dannes bløde toppe. Smag til og juster sødmen efter ønske.



HURTIGE TIPS

Dette kan opbevares i en lufttæt beholder i køleskabet i op til 1 uge. Smag på flødeskummet, når det er halvt færdigt, så du kan justere sødmen uden at piske fløden for meget. Hvis du pisker den for meget, ender du med sødet smør!

PEANUT BRITTLE

Saltede jordnødder og knasende sukker kombineres til denne vanedannende klassiske slik! Sørg for at have et sukkertermometer til dette, da du ikke vil gætte på, hvilket stadium sukkeret er kogt til.

PORTIONER: 18 TIL 20
TILBEREDELSESTID: 15 MIN
SAMLET TID: 70 MIN

INGREDIENSER

- ¾ teskefuld bagepulver
- 120 ml + ½ tsk vand
- 150 g hvidt sukker
- 120 ml lys majsirup
- 20 g usaltet smør
- 225 g afskallede, ikke-ristede jordnødder
- 1 tsk vaniljeekstrakt

OPSKRIFT

- 1:** Dæk en bageplade med aluminiumsfolie og smør den let.
- 2:** Bland bagepulver og ½ tsk vand i en lille skål og stil den til side.
- 3:** Bland den resterende ½ kop vand, sukker og majsirup i en mellemstor gryde over medium varme, under jævnlig omrøring, indtil blandingen når 115 °C på et sukkertermometer. Rør smør og jordnødder og kog op, indtil blandingen når 150 °C. Fjern straks fra varmen og rør forsigtigt bagepulverblanding og vaniljeekstrakt i, indtil det er skummende og blegt.
- 4:** Hæld hurtigt på den forberedte bageplade og spred til et ½ cm tykt lag. Lad det køle helt af ved stuetemperatur i mindst 1 time, før det brydes i stykker.



HURTIGE TIPS

Opbevares i en lufttæt beholder i op til 2 uger.



HJEMMELAVET GRANOLA

Tænk på det som “lav dit eget eventyr”, men i granola-form! Du kan tilføje alle de ingredienser, du elsker: tørret frugt, chokoladestykker, revet kokos og nødder. Uanset hvad du vælger, vil du helt sikkert elske det endelige resultat.

PORTIONER: 2 KOPPER

TILBEREDELSESTID: 5 MIN

SAMLET TID: 60 MIN

INGREDIENSER

- 120 ml olie, f.eks. avocado-, kokos-, oliven- eller tidselolie
- 120 ml honning eller ahornsirup
- 1 tsk stødt kanel
- ½ tsk salt (kan undlades)
- 1 tsk vaniljeekstrakt
- 175 g almindelige eller hurtigkogte havregryn kogehavre
- 225 g tilsat blanding* (kokkens valg kombination af: nødder, frø, chokolade, revet kokos eller tørret frugt)

OPSKRIFT

- 1:** Forvarm ovnen til 180 °C
- 2:** Varm olie, honning, kanel og salt i en lille gryde ved medium varme, indtil det bobler, og sørg for at røre for at blande det hele. Tag fra varmen og rør vaniljen i.
- 3:** Rør havregryn og den tilsatte blanding sammen. Hæld de våde ingredienser over og rør, indtil det er jævnt fordelt. Hæld det på bagepladen.
- 4:** Bag i 30 minutter, og rør hvert 5.-7. minut for at sikre, at granolaen bliver jævnt brun og bryd eventuelle store klumper op, hvis du ønsker det. Lad det køle helt af inden servering.

HURTIGE TIPS

Opbevares i en lufttæt beholder i op til 2 uger. Hvis du tilsætter nødder eller frø kan du riste dem, før du blander det hele i for at give ekstra dybde til smagen.

INDEKS

SOFTICE	11
VANILJEIS	13
FROSSEN VANILJEYOGHURT	15
IS MED CHOKOLADESTYKKER	17
BLANDET BÆRIS	19
BANAN-PROTEIN-IS	21
PUMPKIN PIE IS	23
MÆLKEFRI SOFTICE	25
SORBET	27
APPELSINSORBET	29
CITRON-SORBET	31
FRISK HINDBÆRSORBET	33
SLUSH	35
FRISK MANGOSLUSH	37
SODASLUSH	39
TRANEBÆR-APPELSIN-SLUSH	41
LIMONADE-SLUSH	43
KRYDRET PÆRE-SLUSH	45
FROSSEN VARM CHOKOLADE-SLUSH	47
SMOOTHIES	49
CREAMSICLE FROSSEN PROTEINSHAKE	51
CHOKOLADE-JORDNØDDESMØR-SMOOTHIE	53
BÆRKEFIR PROTEINSMOOTHIE	55
MILKSHAKES	57
JORDBÆRMILKSHAKE	59
CHOKOLADEMILKSHAKE	61
KAFFE-MILKSHAKE	63
SALTET KARAMELLMILKSHAKE	65
PUMPKIN PIE MILKSHAKE	67

COCTAILS & MOCTAILS	69
FROZEN MARGARITA	71
FROZEN LIMONCELLO	73
FROSÈ	75
FROZEN RED SANGRIA	77
FROZEN MOJITO	79
SPRITZ-SIDE	81
FROZEN PEACH BELLINI	83
JORDBÆR DAIQUIRI	85
FROZEN WHISKEY SOUR	87
FROZEN MOCHA ESPRESSO MARTINI	89
CRANBERRY ROSEMARY MOCKTAIL	91
HJEMMELAVEDE TOPPINGS	93
SALTET KARAMELSAUCE	94
MIXED BERRY COMPOTE	95
VANILJEBØNNE-FLØDESKUM	96
PEANUT BRITTLE	97
HJEMMELAVET GRANOLA	99





Copyright ©2025 The Cookware Company

Ingen del af denne publikation må offentliggøres og/eller produceres ved hjælp af trykning, fotokopiering eller på nogen anden måde uden forudgående skriftlig tilladelse fra udgiveren.