



FROST

RECEPTEN VOOR SOFTIJS- & ANDERE FROZEN LEKKERNIEN

De glimlach op het gezicht van mijn medetesters toen ze mijn softijs, sorbets en slushies mochten proeven, zei genoeg. Toen wist ik het zeker: met dit toestel gaan duizenden gezinnen ongelooflijk veel plezier beleven.

Dit receptenboek is jouw trouwe keukenbuddy als je Frost gebruikt. Het boek helpt je op weg met je eerste creaties, zodat je gemakkelijk alles uit je toestel haalt.

Van romig softijs en frisse sorbets tot kleurrijke slushies, smoothies en milkshakes, mét of zonder zelfgemaakte toppings. De mogelijkheden, smaken en combinaties zijn eindeloos. Maar laat dit boek vooral een startpunt zijn en laat je niet tegenhouden om zelf te experimenteren. Laat je creativiteit de vrije loop en maak van Frost jouw persoonlijke smaakmaker.

Zin in je favoriete cocktail of mocktail in frozen versie? Gooi alles in je Frost en klaar: in een handomdraai heb je een verfrissend drankje. Zelfs je meergangenmenu gaat erop vooruit met een sorbet tussen de gangen door of een frozen dessert als afsluiter. Let the party begin!

We hebben in dit boek aan iedereen gedacht. Je vindt dus ook recepten met gezondere ingrediënten, natuurlijke zoetstoffen zoals honing of agavesiroop, en extra eiwitten. Zin in een proteïnerijke frozen shake? Ga snel naar pagina 21. Ben je lactose-intolerant? Wees gerust, op pagina 25 ontdek je een heerlijk zuivelvrij alternatief.

Natuurlijk maken we je ook wegwijs in de verschillende functies van het toestel. En geloof me: eenvoud is dé grote troef van Frost. Monteren, demonteren en schoonmaken is kinderspel. Sterker nog, schoonmaken doet het toestel grotendeels zelf. Eén druk op de 'clean'-knop volstaat! Meer daarover op pagina 9.

Comfort staat voorop met Frost, ook tijdens het gebruik. Het toestel is stil en snel en verkoelen is verleden tijd. In zo'n 30 minuten kan je genieten van frozen lekkernijen. En de restjes? Die vries je gewoon in voor de volgende keer.

Met Frost haal je alles in huis voor een heerlijke tijd vol frozen lekkernijen. En met dit boek haal je er écht alles uit. Geniet met volle teugen van dit gloednieuwe GreenPan-toestel!

Succes!



The Healthy Kitchen queen
FOR GREENPAN





Je hebt de machine — nu is het tijd om te ontdekken wat onze Frost allemaal kan.

Van romig softijs en verfrissende smoothies tot kleurrijke slushies en frozen cocktails — dit boek staat boordevol onweerstaanbare recepten, speciaal ontwikkeld voor je Frost ijs- & Frozen drinkmaker.

Of je nu kiest voor zuivelvrij, een zomers feestje organiseert of gewoon zin hebt in een dessert. Je vindt altijd een recept dat bij het moment past.

TIPS & TRICKS	8
SOFTIJS	11
SORBET	27
SLUSHIES	35
SMOOTHIES	49
MILKSHAKES	57
COCKTAILS & MOCKTAILS	69
ZELFGEMAAKTE TOPPINGS	93
INDEX	100

TIPS & TRICKS

FROST MONTEREN

- 1:** Plaats het 2-delige uitneembare lekbakje voor de machinemotor.
- 2:** Plaats het roerblad op de koelstang.
- 3:** Zet de mengkom in het hoofdgedeelte. Draai met de klok mee om vast te klikken op de juiste plaats.
- 4:** Plaats het opzetstuk om te doseren in de opening.
- 5:** Bevestig het afneembare decoratieve deksel aan het eind van de mengkom en draai naar rechts om vast te klikken.
- 6:** Plaats de handgreep in de opening.
- 7:** Controleer of de handgreep naar boven wijst.
- 8:** Klaar! Giet je ingrediënten in de kom, start het programma en geniet.

SNEL EN EENVOUDIG

VAN VERS NAAR FROZEN IN SLECHTS 30 MINUTEN



MIX

GIET DE
INGREDIËNTEN
IN DE FROST

KIES

KIES EEN STAND
(6 OPTIES) & EEN
TEXTUUR (7 OPTIES)

Dankzij de doorzichtige mengkom kan je je lekkernijen in de gaten houden. Zo kan je altijd zien of ze klaar zijn of meer tijd nodig hebben.



GENIET

KLAAR IN 30
MINUTEN

Met de handige handgreep en het swirl-accessoire kan je doseren en opdienen; alsof je werkt in je favoriete ijssalon.



GREENPAN FROST SOFTIJS- & FROZEN DRINKMAKER

GEÏNTEGREERDE
TRANSPARANTE
MENGKOM

GROTE
CAPACITEIT (1,4L)

VAATWASSER-
BESTENDIG

AUTOMATISCHE
REINIGING



FROZEN
LEKKERNIJEN
IN SLECHTS 30
MINUTEN

KLASSIEKE
HANDGREEP



LED-DISPLAY

6 STANDEN & 7 TEXTUURINSTELLINGEN:

Slushie, softijs, sorbet, milkshake,
spiked slushie, en reiniging

SCHOONMAAK INSTRUCTIES

- 1:** Selecteer de schoonmaakmodus door op de 'clean'-knop te drukken, bevestig de stand met de draaiknop.
 - 2:** Het roerblad draait, zet een grote kom onder het opzetstuk en trek de handgreep omlaag zodra je klaar bent.
 - 3:** Schoonmaken: zodra alle ingrediënten uit de kom zijn, zet je de handgreep omhoog. Voeg warm water en een klein beetje zeep toe tot aan de lijn van de kom.
 - 4:** De roerbladen blijven draaien om de mengkom, koelstang en het roerblad schoon te maken.
 - 5:** De schoonmaakcyclus duurt 5 minuten in totaal.
 - 6:** Zet een grote kom onder je Frost en trek de handgreep omlaag om de inhoud van de mengkom te legen.
- Verwijder alle aparte onderdelen en maak ze schoon. Laat ze goed drogen.



SOFTIJS



VANILLE-IJS

Dit romige en heerlijke zelfgemaakte vanille-ijs is altijd een perfecte lekkernij. Met een paar eenvoudige ingrediënten maak je in minder dan een uur een rijk, romig dessert.

PORTIES: 4 TOT 6

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

TOTALE TIJD: 40-55 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 480 ml volle melk
- 180 ml slagroom
- 100 g kristalsuiker
- 1 ½ eetlepel vanille-extract of 8 g vanillesuiker
- ½ theelepel zout

RECEPT

- 1:** Klop alle ingrediënten in een middelgrote mengkom tot ze goed zijn gemengd en de suiker begint op te lossen.
- 2:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met het deksel.
- 3:** Selecteer de Soft Ice Cream- modus en kies voor niveau 4. Roer tot je Frost overschakelt naar Cool en piept, of tot je gewenste textuur is bereikt.
- 4:** Serveer je ijs onmiddellijk of bewaar het in de vriezer in een luchtdichte, vriesbestendige bak.

SNELLE TIPS

Voor de beste textuur raden we aan om het ijs direct na het maken te extruderen, zodat er tijdens het mengen niet te veel lucht bij komt.

Als je houdt van chocolade of aardbei, kan je dit recept eenvoudig aanpassen: vervang 100 g kristalsuiker door een gelijke hoeveelheid van je favoriete chocolade- of aardbeisiroop.



VANILLE FROZEN YOGHURT

Deze frozen yoghurt met vanillesmaak is een echte klassieker. Eenvoudig om te maken en wordt zeker een favoriet bij jou thuis, voor speciale gelegenheden en als alledaagse lekkernij.

PORTIES: 4 TOT 6

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

TOTALE TIJD: 40-55 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 480 ml natuuryoghurt (geen Griekse yoghurt)
- 240 ml slagroom
- 120 ml lichte agave- of suiker siroop
- 1 ½ eetlepel vanille-extract of 8 g vanillesuiker
- ½ theelepel zout

RECEPT

- 1:** Klop alle ingrediënten in een middelgrote mengkom tot een gelijkmatig mengsel. Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met het deksel.
- 2:** Selecteer de Soft Ice Cream-modus en kies voor niveau 3. Roer tot je Frost overschakelt naar Cool en piept, of tot je gewenste textuur is bereikt.
- 3:** Serveer je ijs onmiddellijk of bewaar het in de vriezer in een luchtdichte, vriesbestendige bak.

SNELLE TIPS

Verschillende yoghurts kunnen verschillende percentages vet bevatten. Hoewel je vrijwel alle soorten kunt gebruiken, raden we je aan om je Frost in de gaten te houden, zodat je kunt bijstellen als je dat nodig vindt

Om te genieten van chocolade- of aardbeienfrozen yoghurt, vervang je eenvoudigweg de agave- of suikersiroop door je favoriete chocolade- of aardbeiensiroop.



CHOCOLATE CHIPIJS

Dit is niet zomaar een favoriet bij het grote publiek! De combinatie van vanille met pure chocolade zal ieders hart doen smelten. Zorg ervoor dat je de chocolade pas TOEVOEGT NADAT je het ijs hebt geëxtrudeerd, want er mogen geen vaste bestanddelen in je Frost.

PORTIES: 4 TOT 6

BEREIDINGSTIJD: 5 MINUTEN

TOTALE TIJD: 45 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 480 ml volle melk
- 100 g kristalsuiker
- 180 ml slagroom
- 1 ½ theelepel vanille-extract of 8 g vanillesuiker
- ½ theelepel zout
- 100 g chocolate chips

RECEPT

- 1:** Meng de melk en suiker in een middelgrote mengkom en klop tot de suiker is opgelost. Klop de room, de vanille en het zout erdoor tot het zout is opgelost.
- 2:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met het deksel.
- 3:** Selecteer de Soft Ice Cream- modus, L4. Roer tot je Frost overschakelt naar Cool en piept, of tot je gewenste textuur is bereikt.
- 4:** Schep het mengsel in een kom en roer de chocolate chips erdoor. Serveer je ijs onmiddellijk of bewaar het in de vriezer in een luchtdichte, vriesbestendige bak.

SNELLE TIPS

Voor het beste resultaat moet je ervoor zorgen dat alle ingrediënten koud zijn (als je het meteen maakt) of maak de basis en zet deze in de koelkast tot je klaar bent om te karnen.



BESSENIJS

Gebruik de overvloed aan verse bessen in de zomer of koop een zak bevroren bessen. Maak dit wanneer je wilt genieten van zoete bessen en een zomerse smaak.

PORTIES: 4 TOT 6

BEREIDINGSTIJD: 5 MINUTEN

TOTALE TIJD: 45 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 320 g verse gemengde bessen, zoals aardbeien, bosbessen en bramen, gewassen en uitgelekt (laat bevroren bessen eerst ontdooien)
- 100 g kristalsuiker of honing
- 480 ml volle melk
- 180 ml slagroom
- 1 ½ theelepel vanille-extract of 8 g vanillesuiker
- ½ theelepel zout

RECEPT

- 1:** Doe de bessen, suiker en melk in een blender en mix op hoge snelheid tot een glad mengsel. Giet het mengsel door een fijne zeef in een middelgrote mengkom. Klop de room, de vanille en het zout erdoor.
- 2:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek af met het deksel
- 3:** Selecteer de Soft Ice Cream- modus, L4. Roer tot je Frost overschakelt naar Cool en piept, of tot je gewenste textuur is bereikt.
- 4:** Serveer je ijs onmiddellijk of bewaar het in de vriezer in een luchtdichte, vriesbestendige bak.

SNELLE TIPS

Ontdooi je bevroren bessen voor gebruik zodat ze glad kunnen worden tijdens het mixen en gemakkelijk kunnen gezeefd worden.

Voor het beste resultaat moeten je ingrediënten koud zijn (als je het meteen maakt) of maak de basis en zet ze in de koelkast tot je klaar bent om te karnen. Extrudeer onmiddellijk na het mengen om te voorkomen dat er een ijzige textuur ontstaat door te veel lucht.



BANANENPROTEÏNE-IJS

Geniet zonder schuldgevoel van dit eiwitrijke, heerlijke ijs! Cottage cheese is een perfecte vervanger voor melk en slagroom in dit heerlijke ijs.

PORTIES: 4 TOT 6

BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN

TOTALE TIJD: 60 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 650 g cottage cheese
- 1 rijpe banaan (hoe bruiner, hoe beter)
- 2 eetlepels ahornsiroop
- 2 theelepels vanille-extract of 8 g vanillesuiker
- 3 eetlepels pindakaas
- 100 g mini-chocolate chips (garnering)

SNELLE TIPS

Volle cottage cheese geeft de beste smaak en textuur, maar je kunt ook magere cottage cheese gebruiken. Zorg er in beide gevallen voor dat je er zoveel mogelijk vocht uit zeeft.

Je kan naar smaak meer of minder ahornsiroop of honing toevoegen, afhankelijk van hoe rijp de banaan was die je hebt gebruikt.

RECEPT

- 1:** Laat de cottage cheese 10 minuten uitlekken in een kaasdoek of een fijne zeef en knijp er voorzichtig zoveel mogelijk vocht uit (dat helpt om de vorming van ijskristallen tijdens het karnen te minimaliseren).
- 2:** Meng de cottage cheese, banaan, siroop, vanille, pindakaas en het zout in een keukenmachine of blender en mix op hoge snelheid tot een glad mengsel.
- 3:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek deze af met het deksel.
- 4:** Selecteer de Soft Ice Cream-modus, L4. Roer tot je Frost overschakelt naar Cool en piept.
- 5:** Roer de chocolate chips door je ijs en serveer je ijs onmiddellijk of bewaar het in de vriezer in een luchtdichte, vriesbestendige bak.

PUMPKIN SPICE-IJS

Al het lekkerste van pumpkin spice vind je in dit ijs: de zoetheid van karamel, de romigheid van pompoen en de rust van warme kruiden. Maak er een affogato van voor een leuke variant op een pumpkin spice latte.

PORTIES: 4 TOT 6

BEREIDINGSTIJD: 5 MINUTEN

TOTALE TIJD: 45 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 480 ml volle melk
- 100 g donkerbruine suiker
- 180 ml slagroom
- 180 g pompoenpuree
- 1 theelepel gemalen kaneel
- ¼ theelepel gemalen nootmuskaat
- ¼ theelepel gemalen kruidnagel
- 1 ½ theelepel vanille-extract of 8 g vanillesuiker
- ½ theelepel zout

RECEPT

- 1:** Meng de melk en suiker in een middelgrote kom en klop tot de suiker is opgelost. Klop de overige ingrediënten erdoorheen tot alles is opgelost en je een glad mengsel overhoudt.
- 2:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met het deksel.
- 3:** Selecteer de Soft Ice Cream-modus, L4. Roer tot je Frost overschakelt naar Cool en piept, of tot je gewenste textuur is bereikt.
- 4:** Serveer je ijs onmiddellijk of bewaar het in de vriezer in een luchtdichte, vriesbestendige bak.

SNELLE TIPS

Voor het beste resultaat moeten je ingrediënten koud zijn (als je het meteen maakt) of maak de basis en zet ze in de koelkast tot je klaar bent om te roeren.





MELKVRIJ SOFTIJS

Voor dit romige softijs heb je geen zuivel nodig. Gebruik het recept als basis voor allerlei smaken.

PORTIES: 4 TOT 6

BEREIDINGSTIJD: 5 MINUTEN

TOTALE TIJD: 45 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 750 ml haver- of amandelmelk
- 85 g kokosbloesemsuiker
- 2 eetlepels tapioca- of maïszetmeel
- 2 ½ theelepels vanille-extract of 16 g vanillesuiker
- ½ theelepel zout

RECEPT

- 1:** Meng alles in een middelgrote kom en klop tot het zetmeel en de suiker volledig zijn opgelost.
- 2:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met het deksel
- 3:** Selecteer de Soft Ice Cream-modus, L2. Roer tot je Frost overschakelt naar Cool en piept.

SNELLE TIPS

Voor het beste resultaat moeten je ingrediënten koud zijn (als je het meteen maakt) of maak de basis en zet ze in de koelkast tot je klaar bent om te roeren. Haal het ijs meteen uit je toestel als het klaar is, om te voorkomen dat het een ijzige textuur krijgt door te veel lucht.

A photograph of two glasses of bright yellow lemon sorbet. Each glass is filled with a smooth, rounded scoop of sorbet, topped with a delicate, curled garnish of candied lemon peel. The glasses are set on a rustic wooden surface. In the background, another glass is partially visible, and to the left, a folded piece of light-colored, textured fabric rests on the table. The lighting is soft and natural, highlighting the texture of the sorbet and the wood.

Citroensorbet

Pagina 31

SORBET



SINAASAPPELSORBET

Deze frisse sinaasappelsorbet is een pittig, verfrissend dessert met een perfecte balans tussen zoet en zuur, gemaakt met versgeperst sinaasappelsap en een vleugje citroen. In een handomdraai geniet je op elk moment van een koele, zurige lekkernij.

PORTIES: 4 TOT 6

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

TOTALE TIJD: 45 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 710 ml versgeperst sinaasappelsap, gezeefd
- 120 g kristalsuiker
- 240 ml water
- 60 ml citroensap, bij voorkeur vers geperst

RECEPT

- 1:** Roer alle ingrediënten in een middelgrote mengkom tot ze gelijkmatig zijn verdeeld en de suiker begint op te lossen.
- 2:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met het deksel.
- 3:** Selecteer de Sorbet-modus en kies niveau 4. Roer tot je Frost overschakelt naar Cool en piept, of tot je gewenste textuur is bereikt.
- 4:** Serveer je sorbet onmiddellijk of bewaar het in de vriezer in een luchtdichte, vriesbestendige bak.

SNELLE TIPS

Of het nu versgeperst sap is of uit de winkel komt, voor een betere sorbettekstuur is het belangrijk om alle grote stukjes pulp uit het sinaasappelsap te zeven!



CITROENSORBET

Deze citroensorbet is niet enkel een verfrissing voor je smaakpapillen, maar ook dé perfecte balans tussen zoet en zuur. Deze romige sorbet is een heerlijke lekkernij of een geweldige toevoeging aan een glas ijsthee.

PORTIES: 4

BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN

TOTALE TIJD: 55-60 MINUTEN

INGREDIËNTEN

Voor de citroensuikersiroop

- zeste van 3 grote citroenen
- 150 g kristalsuiker
- 240 ml water
- snuifje zout

Voor de sorbet

- 175 ml vers citroensap (van bovenstaande citroenen)
- 350 ml water
- citroensuikersiroop, van hierboven

RECEPT

- 1:** Maak de suikersiroop door alle ingrediënten te mengen in een kleine steelpan op middelhoog vuur. Kook tot alle suiker volledig is opgelost. Laat afkoelen.
- 2:** Zodra de siroop is afgekoeld, meng je deze met het verse citroensap en water.
- 3:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met deksel.
- 4:** Selecteer de Sorbet-modus, L1. Roer tot het mengsel afgekoeld is en er een piepje klinkt.
- 5:** Serveer onmiddellijk of doe het in de vriezer in een luchtdichte bak.

SNELLE TIPS

Gebruik een handrasp om de schil van de citroenen te raspen. Als je er geen hebt, kun je ook een dunschiller gebruiken om de citroen te schillen en de schil in dunne plakjes snijden.

Deze sorbet heeft de ultieme citroensmaak dankzij de zeste erin, maar als je dat niet lekker vindt, kun je deze uit de suikersiroop zeven.



VERSE FRAMBOZENSORBET

Vier het bessenseizoen met deze heerlijk zure en romige sorbet. Perfect om je tijdens de warme maanden te verkoelen of om je smaakpapillen te prikkelen na een pittige maaltijd.

PORTIES: 4

BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN

TOTALE TIJD: 55-60 MINUTEN

INGREDIËNTEN

Voor de suikersiroop

- zeste van 1 grote citroen
- 200 g kristalsuiker
- 240 ml water
- snufje zout

Voor de sorbet

- 750 g frambozen, gewassen
- 240 ml water
- citroensuikersiroop, van hierboven

RECEPT

- 1:** Maak de siroop door alle ingrediënten in een kleine steelpan op middelhoog vuur te mengen. Laat de siroop koken tot de suiker volledig is opgelost. Laat afkoelen en zeef om de zeste te verwijderen.
- 2:** Doe alle frambozen met het water in een blender en mix op hoge snelheid. Zeef door een fijne zeef of kaasdoek om alle zaadjes te verwijderen. Roer de frambozenpuree door de siroop.
- 3:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met het deksel.
- 4:** Selecteer de Sorbet-modus, L1. Roer tot je Frost overschakelt naar Cool en piept.

SNELLE TIPS

Gebruik een dunschiller om de zeste van de citroen te verwijderen, zo kan je de schil met een vork weghalen zonder te zeven.

Verse mangoslushie

Pagina 37



SLUSHIES



VERSE MANGOSLUSHIE

Haal de tropen naar je keuken met de heerlijke combinatie van verse mango, mandarijn en munt in de vorm van een slushie. Dit verfrissende drankje is perfect voor elk moment.

PORTIES: 4

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

TOTALE TIJD: 45 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 2 verse mango's, geschild en in blokjes gesneden
- 4 eetlepels honing (meer of minder, afhankelijk van hoe rijp je mango is)
- 240 ml water
- 1 middelgrote citroen, uitgeperst
- 1 middelgrote mandarijn of sinaasappel, uitgeperst
- 5 - 6 muntblaadjes

RECEPT

- 1:** Doe alle ingrediënten in je blender en mix op hoge snelheid tot een glad mengsel.
- 2:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met het deksel.
- 3:** Selecteer de Slushie-modus, L2 of L3. Roer tot je Frost overschakelt naar Cool en piept, of tot je gewenste textuur is bereikt.
- 4:** Serveer in gekoelde glazen.

SNELLE TIPS

De L2-stand geeft je een slushie die iets lopender is, terwijl L3 je een izigere slushie geeft. Voor het beste resultaat gebruik je verse mango's en citrusvruchten. Je kunt de munt weglaten als je dat wilt en/of proteïnepoeder toevoegen tijdens het mixen om er een proteïneslushie van te maken.



FRISDRANKSLUSHIE

Verander je favoriete frisdrank binnen enkele minuten in een verfrissende slushie. Gewoon inschenken, roeren en genieten van een heerlijke verfrisser!

PORTIES: 3 TOT 5

BEREIDINGSTIJD: 5 MINUTEN

TOTALE TIJD: 35-50 MINUTEN

INGREDIËNTEN

1 liter van je favoriete frisdrank (geen light of suikervrije variant), gekoeld, zoals:

- cola
- sinaasappellimonade
- citroen-limoenlimonade
- agru
- ijsthee
- sportdrank
- ginger ale
- andere frisdranksmaken

RECEPT

- 1:** Giet de frisdrank in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met het deksel van de mengkom.
- 2:** Selecteer de Slushie-modus en kies niveau 4. Roer tot je Frost overschakelt naar Cool en piept, of tot je gewenste textuur is bereikt.
- 3:** Serveer in gekoelde glazen.

SNELLE TIPS

Deze frisdrankslushie is ijskoud, leuk en in een handomdraai te maken.



VEENBESSENSINAASAPPELSLUSHIE

Deze slushie is een levendige en zurige mix van veenbessen- en sinaasappelsap en zorgt bij elke slok voor een verfrissende smaakexplosie. Perfect ijskoud en verkoelend, een gemakkelijke manier om op een hete zomerdag of eender wanneer van een fruitige lekkernij te genieten.

PORTIES: 4 TOT 6

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

TOTALE TIJD: 50 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 600 ml sinaasappelsap
- 480 ml veenbessensap
- 50 g kristalsuiker

RECEPT

- 1:** Roer de sappen en de suiker in een middelgrote mengkom door elkaar tot de suiker begint op te lossen.
- 2:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met het deksel.
- 3:** Selecteer de Slushie-modus en kies niveau 4. Roer tot je Frost overschakelt naar Cool en piept, of tot je gewenste textuur is bereikt.
- 4:** Serveer in gekoelde glazen.

SNELLE TIPS

Voor het beste resultaat gebruik je sinaasappelsap zonder pulp. Zeef de grote stukjes eruit als je versgeperst sap gebruikt



LIMONADESLUSHIE

Elke goede picknick, barbecue of middag in je tuin heeft een ijskoude, zoet-zure limonade nodig. Deze slushie past daar perfect bij.

PORTIES: 4 TOT 6

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

TOTALE TIJD: 45 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 625 ml versgeperst citroensap
- 3 - 4 eetlepels kristalsuiker, honing of agavesiroop (of meer naar smaak)
- 480 ml koud water

RECEPT

- 1:** Doe het citroensap, de suiker en het water in een kom en roer tot alles goed gemengd is. Proef en voeg naar smaak meer zoetstof of water toe.
- 2:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met het deksel.
- 3:** Selecteer de Slushie-modus, L2 of L3, afhankelijk van de gewenste consistentie. Roer tot je Frost overschakelt naar Cool en piept, of tot je gewenste textuur is bereikt.
- 4:** Serveer in gekoelde glazen.

SNELLE TIPS

Wil je een roze slushie? Mix 160 g aardbeien of frambozen met 60 ml water, zeef het mengsel en roer het door je limonademengsel. Proef en pas de zoetheid/zuurheid aan voordat je verdergaat met stap 2.



PERENSLUSHIE MET KRUIDEN

Zomer of winter, lente of herfst? Deze slushie smaakt altijd met rijpe peren, zure citroen en zoete honing. Geniet ervan aan het zwembad of bij het haardvuur, je zal hoe dan ook heropleven.

PORTIES: 4

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

TOTALE TIJD: 45 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 4 rijpe peren, geschild, zonder klokhuis en in blokjes gesneden
- 250 ml vers citroensap
- 170 g honing, naar smaak meer of minder
- ½ theelepel gemalen kaneel
- ¼ theelepel vanille-extract
- 600 ml koud water
- snufje gemalen kruidnagel
- snufje gemalen piment

RECEPT

- 1:** Doe alle ingrediënten in de blender en mix op hoge snelheid tot een glad mengsel. Proef en voeg naar smaak zoetstof of water toe.
- 2:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met het deksel.
- 3:** Selecteer de Slushie-modus, L2 of L3, afhankelijk van je gewenste consistentie. Roer tot je Frost overschakelt naar Cool en piept, of tot je gewenste textuur is bereikt.
- 4:** Serveer in gekoelde glazen.

SNELLE TIPS

L2 geeft je een meer vloeibare slushie, terwijl L3 je een ijzigere versie geeft. Proef en pas de zoetheid aan, want sommige peren zijn zoeter dan andere.



FROZEN CHOCOLADEMELKSLUSHIE

Geniet van de rijke decadentie van warme chocolademelk, maar dan in een frozen versie. Zelfs als je het voor het eerst drinkt, zal deze lekkernij je hart stelen en wordt het zeker en vast je favoriete manier om chocolademelk te drinken!

PORTIES: 4

BEREIDINGSTIJD: 5 MINUTEN

TOTALE TIJD: 35 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 150 g pure chocolade, grof gehakt
- 60 g poedersuiker
- 25 g cacaopoeder
- 70 g magere melkpoeder
- ½ theelepel maïszetmeel
- 720 ml volle melk
- 240 ml water
- ½ theelepel zout
- slagroom, voor het serveren (optioneel)

RECEPT

- 1:** Smelt de chocolade tot je een glad geheel krijgt. Klop alle andere ingrediënten door de gesmolten chocolade tot een glad mengsel.
- 2:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met het deksel.
- 3:** Selecteer de Slushie-modus, L2 of L3, afhankelijk van je gewenste consistentie Roer tot je Frost overschakelt naar Cool en piept.
- 4:** Serveer onmiddellijk, versierd met slagroom, of bewaar je creatie in een luchtdichte bak in de vriezer

SNELLE TIPS

Vervang de volle melk gerust door je favoriete alternatief voor zuivel.



Bessen-kefirproteïnesmoothie

Pagina 55

SMOOTHIES



FROZEN PROTEÏNESHAKE

Een romige, heerlijke mix van sinaasappelsap, Ancient Nutrition Vanilla Whey Protein en een vleugje zoet. Deze proteïnerijke lekkernij is binnen enkele minuten klaar en perfect als nostalgisch, voedzaam tussendoortje of als boost na het sporten.

PORTIES: 6

BEREIDINGSTIJD: 5 MINUTEN

TOTALE TIJD: 30-40 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 600 ml melk of ongezoete melkvervanger naar keuze
- 720 ml sinaasappelsap, zonder pulp
- 6 schepjes Ancient Nutrition Vanilla Whey Protein
- 6 schepjes Ancient Nutrition Unflavoured Colostrum, optioneel
- 120 ml lichte agave of honing
- ½ theelepel zout

RECEPT

- 1:** Klop in een middelgrote mengkom de melk, het sinaasappelsap en Ancient Nutrition Vanilla Whey Protein, Ancient Nutrition Unflavoured Colostrum (als je dit gebruikt), agave en zout tot een gelijkmatig en glad mengsel.
- 2:** Giet het mengsel via de handige vulopening in de GreenPan Frost en plaats het deksel erop.
- 3:** Selecteer de Slushie-modus en kies niveau 3. Roer tot je Frost overschakelt naar Cool en piept, of tot je gewenste textuur is bereikt.
- 4:** Serveer de shake onmiddellijk, liefst in een gekoeld glas.

SNELLE TIPS

Om ervoor te zorgen dat er geen brokjes proteïnepoeder of colostrum achterblijven, kun je ook alle ingrediënten in een blender doen en mixen tot een glad mengsel voor je het in je Frost doet!



CHOCOLADE-PINDAKAASSMOOTHIE

Geniet van de heerlijke smakencombinatie van chocolade en pindakaas in deze romige, eiwitrijke smoothie. Deze smoothie is perfect als ontbijt, na het sporten of als middagsnack.

PORTIES: 4

BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN

TOTALE TIJD: 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 600 ml melk of melkvervanger
- 60 g proteïnepoeder (bij voorkeur vanille of chocolade voor extra smaak)
- 3 eetlepels pindakaas
- 2 eetlepels ongezoete cacaopoeder
- 1 ½ eetlepel ahornsiroop
- 1 theelepel gemalen kaneel (optioneel)
- 1 theelepel vanille-extract (optioneel)

RECEPT

- 1:** Doe alle ingrediënten in de blender en mix op hoge snelheid tot een glad mengsel.
- 2:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met het deksel.
- 3:** Selecteer de Milkshake-modus, L2 of L3, Roer tot je Frost overschakelt naar Cool en piept, of tot je gewenste textuur is bereikt.
- 4:** Serveer in gekoelde glazen.

SNELLE TIPS

Net als bij elke goede smoothie kun je het mengsel vooraf klaarmaken en in de koelkast bewaren tot je klaar bent om het te mixen. Voor het beste resultaat zorg je ervoor dat het proteïnepoeder en cacaopoeder volledig zijn gemengd voor je het in de machine giet.



BESSEN-KEFIRPROTEÏNESMOOTHIE

Deze zurige smoothie met een mix van bessen is perfect als eenvoudig ontbijt voor onderweg of als drankje na het sporten. Het drankje verkoelt je en prikkelt je smaakpapillen.

PORTIES: 2

BEREIDINGSTIJD: 5 MINUTEN

TOTALE TIJD: 30 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 150 g gemengde bessen, vers of bevroren
- ½ banaan, in stukjes gesneden
- 240 ml kefir
- 240 ml melk of melkvervanger
- 2 theelepels honing of ahornsiroop
- ½ theelepel - 1 theelepel gemalen kaneel (optioneel)

RECEPT

- 1:** Doe alle ingrediënten in een blender en mix op hoge snelheid tot een glad mengsel.
- 2:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met het deksel.
- 3:** Selecteer de Milkshake-modus, L2 of L3, afhankelijk van je gewenste consistentie. Roer tot je Frost overschakelt naar Cool en piept, of tot je gewenste textuur is bereikt.
- 4:** Serveer in gekoelde glazen.

SNELLE TIPS

Net als bij elke goede smoothie kun je het mengsel vooraf klaarmaken en in de koelkast bewaren tot je klaar bent om het te mixen. Als je geen fan bent van bananen in je smoothie, kun je ze weglaten en 125 gram gemengde bessen toevoegen. Voeg gerust proteïnepoeder toe voordat je gaat mixen.



Chocolademilkshake
Pagina 61

MILKSHAKES



AARDBEIENMILKSHAKE

Je hoeft nergens heen om de perfecte aardbeienmilkshake te krijgen – dit is hét recept om hem thuis te maken! De zoete aardbeien in combinatie met de romige vanillebasis is pure perfectie.

PORTIES: 3 TOT 4

BEREIDINGSTIJD: 5 MINUTEN

TOTALE TIJD: 45 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 450 g verse aardbeien, ontkroond en in vieren gesneden
- 3 - 4 eetlepels kristalsuiker
- 1 ½ theelepel vanille-extract
- 600 ml volle melk
- 240 ml slagroom

RECEPT

- 1:** Doe de aardbeien, suiker en vanille in een kom en roer alles goed door elkaar. Laat het mengsel 20 minuten tot 1 uur op kamertemperatuur staan. Doe het mengsel in een blender en mix het op hoge snelheid tot een gladde massa. Zeef het mengsel door een fijne zeef.
- 2:** Roer de melk en room erdoor. Proef en voeg als je dat nodig vindt meer zoetstof toe.
- 3:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met het deksel.
- 4:** Selecteer de Milkshake-modus, L4. Roer tot je Frost overschakelt naar Cool en piept.



CHOCOLADEMILKSHAKE

Deze chocolademilkshake is een romige, heerlijke klassieker die de perfecte textuur heeft. Hij is eenvoudig te maken en heerlijk rijk, een makkelijk dessert waar iedereen dol op zal zijn.

PORTIES: 4 TOT 6

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

TOTALE TIJD: 35-50 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 640 ml melk
- 240 ml slagroom
- 120 ml chocoladesiroop
- 3 eetlepels suikersiroop of lichte agave
- 1 theelepel vanille-extract of 8 g vanillesuiker

RECEPT

- 1:** Klop alle ingrediënten in een middelgrote mengkom tot een gelijkmatig mengsel.
- 2:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met het deksel.
- 3:** Selecteer de Milkshake-modus en kies niveau 3. Roer tot je Frost overschakelt naar Cool en piept, of tot je gewenste textuur is bereikt.
- 4:** Serveer in gekoelde glazen.



KOFFIEMILKSHAKE

Deze koffiemilkshake is een romige en verfrissende mix van koffie, melk en room voor de perfecte balans tussen een rijke en krachtige koffiesmaak. Hij is klaar in een handomdraai en heerlijk romig. Het is dé ideale traktatie voor koffieliefhebbers.

PORTIES: 4 TOT 6

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

TOTALE TIJD: 45 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 480 ml koud koffie
- 480 ml slagroom
- 120 ml volle melk
- 120 ml suiker siroop of lichte agavesiroop
- 1 theelepel vanille-extract, optioneel

RECEPT

- 1:** Klop alle ingrediënten in een middelgrote mengkom tot een gelijkmatig mengsel.
- 2:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met het deksel.
- 3:** Selecteer de Milkshake-modus en kies niveau 3. Roer tot je Frost overschakelt naar Cool en piept, of tot je gewenste textuur is bereikt.
- 4:** Serveer in gekoelde glazen.



GEZOUTEN KARELMILKSHAKE

Ga helemaal los met deze zoute en zoete milkshake! Hoewel we je sterk aanraden om je eigen gezouten karamelsaus te maken (geloof ons, het is de moeite waard), kun je natuurlijk ook kant-en-klare saus uit de winkel gebruiken.

PORTIES: 4

BEREIDINGSTIJD: 20 MINUTEN

TOTALE TIJD: 65 MINUTEN

INGREDIËNTEN

Voor de gezouten karamelsaus

- 200 g kristalsuiker
- 60 ml water
- 180 ml warme slagroom
- 3 eetlepels ongezuurd boter, gesmolten
- 1 ½ theelepel zout

Voor de milkshake

- 600 ml volle melk
- 240 ml slagroom
- 120 ml gezouten karamelsiroop, plus extra voor de garnering

SNELLE TIPS

De overgebleven karamelsaus kan in een luchtdichte verpakking maximaal 1 maand in de koelkast worden bewaard. Breng de saus op kamertemperatuur of warm ze op voor gebruik. Restjes kunnen in een luchtdichte verpakking in de vriezer worden bewaard.

RECEPT

- 1:** Om de karamelsaus te maken: doe de suiker en het water in steelpan op middelhoog vuur tot de suiker is opgelost, maar roer niet! Als dat nodig is, kan je de pan voorzichtig rondroeren, maar door te roeren gaat de suiker kristalliseren (en moet je opnieuw beginnen). Kook tot het mengsel een diepe amberkleur krijgt en haal het dan onmiddellijk van het vuur.
- 2:** Giet voorzichtig de warme room en gesmolten boter erbij. Dit gaat behoorlijk stomen en borrelen, dus wees voorzichtig. Klop tot een glad mengsel en klop dan het zout erdoor. Proef en voeg indien gewenst meer zout toe. Laat afkoelen tot kamertemperatuur.
- 3:** Om de milkshakes te maken: Klop alle ingrediënten in een middelgrote mengkom tot een glad mengsel.
- 4:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met het deksel.
- 5:** Selecteer de Milkshake-modus, L4.
- 6:** Roer tot je Frost overschakelt naar Cool en piept, of tot je gewenste textuur is bereikt.
- 7:** Serveer in gekoelde glazen.



POMPOENSMAAKMILKSHAKE

Geniet van het pompoenseizoen (dat, laten we eerlijk zijn, het hele jaar door gaat als we dat willen!) met deze rijke en romige milkshake. Maak het nog lekkerder met wat zelfgemaakte gezouten karamelsaus als je zin hebt in iets extra's (zie p 94).

PORTIES: 4

BEREIDINGSTIJD: 5 MINUTEN

TOTALE TIJD: 45 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 640 ml volle melk
- 240 ml slagroom
- 110 g honing of agave
- 3 eetlepels stroop
- 60 g pompoenpuree
- 1 theelepel gemalen kaneel
- ¼ theelepel gemalen nootmuskaat
- ¼ theelepel gemalen kruidnagel
- 1 eetlepel vanille-extract
- ¼ theelepel zout

RECEPT

- 1:** Klop alle ingrediënten in een middelgrote mengkom tot een glad en homogeen mengsel.
- 2:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met het deksel.
- 3:** Selecteer de Milkshake-modus, L4. Roer tot je Frost overschakelt naar Cool en piept, of tot je gewenste textuur is bereikt.
- 4:** Serveer in gekoelde glazen.

SNELLE TIPS

Restjes kunnen in een luchtdichte bak in de vriezer worden bewaard.



Frozen Margarita
Pagina 71

COCKTAILS & MOCKTAILS



FROZEN MARGARITA

Deze Frozen Margarita zorgt gegarandeerd voor sfeer op het feestje (of tijdens een avondje thuis)! Met een mix van verse citrusvruchten en tequila wordt dit snel je favoriete drankje.

PORTIES: 4 TOT 6

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

TOTALE TIJD: 45 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 240 ml versgeperst limoensap
- 60 ml (1 middelgrote citroen) vers citroensap
- 60 ml (1 middelgrote sinaasappel) vers sinaasappelsap
- 240 ml tequila
- 120 ml triple sec of Cointreau
- 240 ml water

Voor het serveren

- zout, voor de rand van de glazen (optioneel)
- partjes limoen (optioneel)

RECEPT

- 1:** Klop alle ingrediënten in een middelgrote kom tot ze goed gemengd zijn. Proef en voeg meer limoensap toe als je het wat zuurder wilt.
- 2:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met het deksel.
- 3:** Selecteer de modus Spiked Slushie, L4. Mix tot je Frost overschakelt naar Cool en piept.
- 4:** Giet zout in een schaal, wrijf de rand van de glazen in met een partje limoen en dip ze in het zout.
- 5:** Serveer in de gezouten glazen (als je die hebt gemaakt) en garneer met een partje limoen.

SNELLE TIPS

Deze margarita kan naar smaak worden aangepast door een combinatie van verse citrusvruchten te gebruiken: limoenen zijn wel nodig! Het verse sinaasappelsap wordt gebruikt in plaats van zoetstof, dus als je dat wilt weglaten, voeg je 1 à 2 eetlepels lichte agave toe.



FROZEN LIMONCELLO

Wil je limonade met een frozen twist voor volwassenen? Deze variant op een lemon drop martini is altijd een schot in de roos.

PORTIES: 4

BEREIDINGSTIJD: 5 MINUTEN

TOTALE TIJD: 35 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 360 ml vers citroensap
- 200 g kristalsuiker (of 165 g honing)
- 480 ml wodka
- 240 ml water

RECEPT

- 1:** Klop alles in een mengkom tot de suiker volledig is opgelost.
- 2:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met het deksel.
- 3:** Selecteer de modus Spiked Slushie, L4. Mix tot je Frost overschakelt naar Cool en piept.
- 4:** Serveer in gekoelde glazen.

SNELLE TIPS

Je kan ook vodka met een smaakje gebruiken om meer variatie te hebben.



FROSÈ

Deze Frozen Rosé is een verfrissende en elegante lekkernij, die de frisse smaken van brut rosé combineert met een vleugje citroen en zoet. Perfect ijsig en gegarandeerd met een citroenschilletje, is het een verfijnde manier om af te koelen en elke gelegenheid te vieren.

PORTIES: 4 TOT 6

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

TOTALE TIJD: 35-50 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 750 ml fles brut roséwijn, gekoeld
- 300 ml water
- 80 ml suikersiroop
- 90 ml citroensap, bij voorkeur vers geperst

RECEPT

- 1:** Meng alle ingrediënten in een middelgrote mengkom tot een gelijkmatig geheel.
- 2:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met het deksel.
- 3:** Selecteer de Spiked Slushie-modus en kies niveau 4. Roer tot je Frost overschakelt naar Cool en piept, of tot je gewenste textuur is bereikt.
- 4:** Serveer in gekoelde glazen.

SNELLE TIPS

Het koelen van de wijn is belangrijk voor het beste eindresultaat, maar voor een nog gladdere textuur kan je de kurk er ook een tijdje op voorhand uithalen om de bruis uit de wijn te halen.



FROSTED RODE SANGRIA

Dit recept geeft je het hele jaar door dé perfecte bevroren rode sangria! Je kan variëren door het fruit te vervangen, kruiden zoals gemalen kaneel toe te voegen en verschillende rode wijnen te proberen (zorg er wel voor dat je alles eerst mixt, zodat er geen vaste deeltjes in de machine terechtkomen)!

PORTIES: 4 TOT 6

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

TOTALE TIJD: 45 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 450 g gemengde bessen
- 1 sinaasappel, geschild
- 400 ml droge rode wijn
- 80 ml Cointreau (of een andere sinaasappellikeur of brandewijn)
- 2 eetlepels vers limoensap
- 1 eetlepel honing, meer naar smaak
- 300 ml water

RECEPT

- 1:** Doe alles in een blender en mix op hoge snelheid tot een glad mengsel. Proef en breng op smaak.
- 2:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met het deksel.
- 3:** Selecteer deodus Spiked Slushie, L4. Mix tot je Frost overschakelt naar Cool en piept.
- 4:** Serveer in gekoelde glazen en garneer met geschikt fruit of schijfjes citrusfruit.

SNELLE TIPS

Je kunt de honing vervangen door 1 eetlepel kristalsuiker als je dat wilt. Je kunt een zoetere rode wijn gebruiken als je dat wilt, begin dan met de helft van de hoeveelheid honing en voeg meer toe als je dat nodig vindt.



FROZEN MOJITO

Deze Frozen Mojito combineert de pittige smaak van vers limoensap, het koele aroma van munt en een vleugje witte rum tot een verfrissende slushie. Gegarneerd met verse muntblaadjes en limoen is dit hét perfecte frisse drankje om van te genieten op warme, zonnige dagen.

PORTIES: 3 TOT 4

BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN

TOTALE TIJD: 60 MINUTEN

INGREDIËNTEN

Voor de muntsuikersiroop

- 10-15 g verse muntblaadjes
- 240 ml water
- 200 g kristalsuiker

Voor de frozen mojito

- 480 ml water
- 360 ml limoensap, bij voorkeur vers geperst
- 240 ml muntsuiker siroop (zie recept hierboven)
- 180 ml witte rum
- verse muntblaadjes, voor garnering
- limoenpartjes of -schijfjes, voor garnering

SNELLE TIPS

Om deze spiked slushie nog sneller te maken, kan je muntsiroop uit de winkel gebruiken.

RECEPT

- 1:** Knijp de muntblaadjes lichtjes fijn door ze stevig in je hand te drukken. Verwarm de muntblaadjes, het water en de suiker in een kleine steelpan op middelhoog vuur. Kook tot de suiker volledig is opgelost en roer regelmatig. Haal het mengsel van het vuur en laat het ongeveer 15 minuten afkoelen tot kamertemperatuur. Verwijder de muntblaadjes en gooi ze weg. (Voor extra muntsmaak kan je meer munt gebruiken en het mengsel langer laten afkoelen voor je de blaadjes weggooit).
- 2:** Roer in een middelgrote mengkom of grote kan de muntsuikersiroop met het water, limoensap en rum tot alles gelijkmatig is gemengd en giet het mengsel vervolgens in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met het deksel.
- 3:** Selecteer de Spiked Slushie-modus en kies niveau 4 Mix tot je Frost overschakelt naar Cool en piept of tot je gewenste textuur is bereikt.
- 4:** Serveer in een gekoeld glas, gegarneerd met een paar verse muntblaadjes en een partje of schijfje limoen.



FROZEN SPRITZ

Kies je favoriete spritz en in een handomdraai heb je een verfrissend frozen drankje voor je happy hour, brunch of elk ander moment waarop je van een drankje wilt genieten.

PORTIES: 4 TOT 6

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

TOTALE TIJD: 45 MINUTEN

INGREDIËNTEN

Aperol Spritz

- 360 ml Italiaanse sinaasappelaperitief
- 120 ml sinaasappelsap
- 600 ml droge prosecco
- 240 ml water
- 60 ml suikersiroop

Hugo Spritz

- 80 ml vlierbloesemlikeur
- 1 fles prosecco
- 240 ml water
- limoenschijfjes (als garnering)

Kokos-ananas Spritz

- 120 ml ananassap
- 120 ml kokosrum
- 60 ml vers limoensap
- 60 ml kokosmelk
- 60 ml suikersiroop
- 360 ml prosecco
- 240 ml water

RECEPT

- 1:** Roer alle ingrediënten in een middelgrote mengkom tot ze gelijkmatig zijn gemengd en de suiker begint op te lossen.
- 2:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met het deksel.
- 3:** Selecteer de Spiked slushie- modus en kies niveau 4 Mix tot je Frost overschakelt naar Cool en piept of tot je gewenste textuur is bereikt.
- 4:** Serveer onmiddellijk, of doe het in een luchtdichte, vriesbestendige bak en bewaar in de vriezer.



FROZEN PEACH BELLINI

Geef deze klassieke brunchcocktail een nieuwe draai door te genieten van de frozen versie, die ook nog eens perfect is voor een groot gezelschap!

PORTIES: 4

BEREIDINGSTIJD: 5 MINUTEN

TOTALE TIJD: 35 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 450 g schijfjes perzik (als je bevroren perziken gebruikt, laat ze dan eerst ontdooien)
- 240 ml water
- 60 ml perzicschnaps
- 2 eetlepels vers limoensap
- ½ eetlepel honing of agave
- 1 fles prosecco

RECEPT

- 1:** Doe de schijfjes perzik en het water in een blender en mix op hoge snelheid tot een glad mengsel. Roer de schnapps, honing en prosecco erdoor. Proef en pas aan naar smaak.
- 2:** Giet het mengsel in de GreenPan Frostmengkom en dek ze af met het deksel.
- 3:** Selecteer deodus Spiked Slushie, L4. Mix tot je Frost overschakelt naar Cool en piept.
- 4:** Serveer in gekoelde glazen.

SNELLE TIPS

Je kunt de honing vervangen door 1 eetlepel kristalsuiker, indien gewenst. Proef en pas de zoetheid aan als je dat nodig vindt, aangezien de zoetheid van perziken varieert.



AARDBEIENDAIQUIRI

Deze daiquiri, gemaakt met verse aardbeien, is de droom van elke daiquirifan: zoet, zurig, sterk en heerlijk.

PORTIES: 4

BEREIDINGSTIJD: 5 MINUTEN

TOTALE TIJD: 35 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 600 g verse aardbeien, ontkroond en in vieren gesneden
- 50 g kristalsuiker
- 180 ml witte rum
- 80 ml vers limoensap
- 480 ml water

SNELLE TIPS

Je kunt ook bevroren aardbeien gebruiken, maar zorg ervoor dat je ze ontdooit voordat je ze in de suiker laat marineren.

RECEPT

- 1:** Meng de aardbeien met de suiker in een middelgrote mengkom. Laat het 20 minuten tot 1 uur op kamertemperatuur staan. Doe het mengsel in een blender en mix op hoge snelheid tot een gladde massa. Zeef het mengsel door een fijne zeef.
- 2:** Roer de rum, het limoensap en het water erdoor tot alles goed gemengd is. Proef en breng op smaak naar wens.
- 3:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met het deksel.
- 4:** Selecteer de Spiked Slushie-modus, L4. Mix tot je Frost overschakelt naar Cool en piept.
- 5:** Serveer in gekoelde glazen.



FROZEN WHISKEY SOUR

Koel, zacht en perfect zurig: deze Frozen Whiskey Sour is de perfecte mix van een krachtige bourbon en frisse citrus, in een verfrissende, ijskoude variant op een klassieke cocktail.

PORTIES: 4 TOT 6

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

TOTALE TIJD: 45 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 480 ml water
- 300 ml citroensap, bij voorkeur vers geperst
- 240 ml suikersiroop
- 180 ml bourbon
- 1 theelepel Angostura bitters

RECEPT

- 1:** Meng alle ingrediënten in een middelgrote mengkom of grote kan tot een gelijkmatig mengsel.
- 2:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met het deksel.
- 3:** Selecteer de Spiked Slushie-modus en kies niveau 4. Mix tot je Frost overschakelt naar Cool en piept of tot je gewenste textuur is bereikt.
- 4:** Serveer in een gekoeld glas.



FROZEN MOCHA ESPRESSO MARTINI

Geef de espresso martini een feestelijke twist door de rijke smaak van chocolade toe te voegen. Dit is in feite een volwassen versie van een milkshake met een kick.

PORTIES: 4 TOT 6

BEREIDINGSTIJD: 5 MINUTEN

TOTALE TIJD: 45 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 180 ml wodka
- 180 ml koffielikeur
- 360 ml sterke koffie of espresso, koud
- 60 ml melk
- 60 ml room
- ½ theelepel vanille-extract
- chocoladesiroop, voor garnering (optioneel)
- mini-zuurstokken, voor garnering (optioneel)

RECEPT

- 1:** Klop alle ingrediënten in een middelgrote kom tot ze goed gemengd zijn.
- 2:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek ze af met het deksel.
- 3:** Selecteer deodus Spiked Slushie, L4. Mix tot je Frost overschakelt naar Cool en piept.
- 4:** Sprekel chocoladesiroop in gekoelde glazen.
- 5:** Schenk het mengsel in glazen en garneer met nog wat chocoladesiroop en een mini-zuurstokje als je dat wilt.



VEENBESSEN-ROZEMARIJNMOCKTAIL

Als je een evenement organiseert, kun je het beste drankjes in grote hoeveelheden maken. Deze frozen mocktail is perfect voor de herfst- en winterfeestdagen. Het zure veenbessensap en de kruidige rozemarijn passen perfect bij alle hapjes en maaltijden.

PORTIES: 4

BEREIDINGSTIJD: 10 MINUTEN

TOTALE TIJD: 45 MINUTEN

INGREDIËNTEN

Voor de rozemarijnsiroop

- 200 g kristalsuiker
- 240 ml water
- 5-6 takjes verse rozemarijn

Voor de mocktail

- 480 ml cranberrysap
- 60 ml vers limoensap
- 60 ml rozemarijnsiroop
- 480 ml bruiswater
- limoenschijfjes, voor garnering (optioneel)
- takjes rozemarijn, voor garnering (optioneel)

RECEPT

- 1:** Maak de siroop: doe de suiker, het water en de takjes rozemarijn in een middelgrote steelpan op middelhoog vuur en kook tot de suiker is opgelost en roer regelmatig. Haal het mengsel van het vuur en laat het afkoelen tot kamertemperatuur. Verwijder de takjes rozemarijn voor gebruik.
- 2:** Maak de mocktail: meng alle ingrediënten in een mengkom en roer. Proef en breng op smaak naar wens.
- 3:** Giet het mengsel in de GreenPan Frost-mengkom en dek het af met het deksel.
- 4:** Selecteer de Slushie-modus, L2 of L3, afhankelijk van je gewenste consistentie. Mix tot je Frost overschakelt naar Cool en piept.
- 5:** Serveer in gekoelde glazen en garneer met een schijfje limoen en een takje rozemarijn.

ZELFGEMAAKTE TOPPINGS

A photograph of a grey rectangular tray filled with golden-brown granola, including oats, almonds, and dried cranberries. The tray sits on a dark grey countertop. In the background, there are several glass jars: one with a yellow substance, one with white shredded cheese, one with dried cranberries, and two large ones with granola. A white cloth is partially visible on the left.

Zelfgemaakte granola
Pagina 99

GEZOUTEN KARAMELSAUS

Een van de leukste dingen als je zelf karamelsaus maakt, is dat je de suiker precies zo kunt karamelliseren als je zelf wilt: licht amberkleurig voor zoetheid of diep, donker amberkleurig voor een rijkere, krachtigere smaak.

PORTIES: 4 TOT 6

BEREIDINGSTIJD: 2 MINUTEN

TOTALE TIJD: 15 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 300 g kristalsuiker
- 60 ml water
- 115 g ongezouten boter, op kamertemperatuur
- 180 ml slagroom
- 2 theelepels vanille-extract
- 2 theelepels grof zout, plus extra voor de garnering

RECEPT

- 1:** Meng de suiker en het water in een steelpan en zet deze op middelhoog vuur. Kook, maar roer niet, totdat de suiker is opgelost. Blijf koken als de suiker is opgelost en draai rustig met de pan indien nodig (niet roeren!) totdat de suiker een donkere amberkleur heeft gekregen.
- 2:** Zet het vuur uit en voeg voorzichtig de boter en room toe, het mengsel gaat borrelen als lava en er komt behoorlijk wat stoom vrij. Zodra de stoom is verdwenen, zet je het vuur weer laag en kook je terwijl je regelmatig roert tot de saus geëmulgeerd en glad is.
- 3:** Haal van het vuur en roer de vanille en het zout erdoor. Proef van je saus als ze voldoende is afgekoeld en voeg naar smaak meer zout toe.



SNELLE TIPS

Deze saus kan in een luchtdichte verpakking maximaal 2 maanden in de koelkast worden bewaard. Het is belangrijk dat je de suiker pas roert nadat de boter en room zijn toegevoegd. Als je roert, kan de suiker kristalliseren en de saus bederven, en als dat eenmaal is gebeurd, is de saus niet meer te redden.

GEMENGDE BESSENCOMPOTE

Maak deze compote helemaal naar smaak door je favoriete bessen te gebruiken en te experimenteren met verschillende smaken: citroenzeste, kruiden zoals tijm en basilicum of specerijen zoals kardemom kunnen de compote helemaal uniek en overheerlijk maken.

PORTIES: 3 KOPJES

BEREIDINGSTIJD: 5 MINUTEN

TOTALE TIJD: 25 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 340 g aardbeien, ontkroond en in vieren gesneden
- 225 g bosbessen
- 225 g bramen
- 240 g frambozen
- 60 ml honing, naar smaak meer of minder
- schil en sap van 1 kleine citroen
- snufje zout

RECEPT

- 1:** Doe alle ingrediënten in een middelgrote steelpan op een middelhoog vuur. Breng het geheel al roerend aan de kook en laat het 5 minuten koken. Zet het vuur laag en laat het geheel, onder regelmatig roeren, ongeveer 25 minuten sudderen of totdat de bessen uit elkaar zijn gevallen en het vocht voor 3/4 is ingekookt.
- 2:** Haal van het vuur. Gebruik de achterkant van een vork of aardappelstamper om de bessen te pureren totdat de compote de gewenste dikte heeft bereikt. Laat volledig afkoelen.



SNELLE TIPS

Dit kan in een luchtdichte verpakking maximaal 2 weken in de koelkast worden bewaard. Je kunt bevroren bessen gebruiken, maar hou er dan rekening mee dat de kooktijd 10-15 minuten langer is als ze niet zijn ontdooid. Als je verse kruiden zoals tijm, basilicum of munt gebruikt, voeg ze dan toe zodra de compote van het vuur is gehaald.

VANILLESLAGROOM

Licht, koel en zo zoet als je zelf wilt: zelfgemaakte slagroom is een van de eenvoudigste en heerlijkste lekkernijen om thuis te maken. Om het jezelf zo gemakkelijk mogelijk te maken, zorg je er best voor dat zowel de room als de mengkom koud zijn.

PORTIES: 280 GRAM

BEREIDINGSTIJD: 5 MINUTEN

TOTALE TIJD: 5 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 240 ml slagroom
- 2 eetlepels poedersuiker, ahornsiroop of kristalsuiker, meer naar smaak
- 1 ½ theelepel vanillepasta, vanille-extract of 1 vanillestokje, geschrapt
- snufje zout

RECEPT

- 1:** Doe alle ingrediënten in een koude mengkom en mix met een handmixer of klopper op hoge snelheid of zo snel mogelijk tot er zachte pieken ontstaan. Proef en pas de zoetheid naar wens aan.



SNELLE TIPS

Dit kan maximaal 1 week in een luchtdichte verpakking in de koelkast worden bewaard. Proef de slagroom wanneer deze halverwege de gewenste consistentie is, zodat je de zoetheid kunt aanpassen zonder de slagroom te lang te kloppen. Als je te lang klopt, krijg je uiteindelijk gezoete boter!

PINDANOUGAT

Zoute pinda's en knapperige suiker vormen samen deze verslavende klassieke zoetigheid! Zorg ervoor dat je een suikerthermometer hebt, want je wilt niet gissen naar de juiste temperatuur waarop de suiker gekookt moet worden.

PORTIES: 18 TOT 20

BEREIDINGSTIJD: 15 MINUTEN

TOTALE TIJD: 70 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- ¾ theelepel bakpoeder
- 120 ml + ½ theelepel water
- 150 g kristalsuiker
- 120 ml lichte glucosestroop
- 20 g ongezouten boter
- 225 g gepelde, ongebrande pinda's
- 1 theelepel vanille-extract

RECEPT

- 1:** Bekleed een bakplaat met aluminiumfolie en vet ze licht in.
- 2:** Meng in een kleine kom het bakpoeder en ½ theelepel water; zet apart.
- 3:** Meng het resterende water, de suiker en glucosestroop in een middelgrote steelpan op middelhoog vuur, af en toe roeren, tot het mengsel 115 °C bereikt op een suikerthermometer. Roer de boter en pinda's erdoor en kook tot het mengsel 149 °C bereikt. Haal onmiddellijk van het vuur en roer voorzichtig het bakpoedermengsel en het vanille-extract erdoor tot het schuimig en bleek is.
- 4:** Giet het mengsel snel op de voorbereide bakplaat en verdeel het tot een laag van 0,6 cm dik. Laat het minstens 1 uur volledig afkoelen op kamertemperatuur voor je het in stukjes breekt.



SNELLE TIPS

Bewaar tot 2 weken in een luchtdichte verpakking.



ZELFGEMAAKTE GRANOLA

Beschouw dit als een doe-het-zelf-avontuur, maar dan in de vorm van granola! Je kunt alle ingrediënten toevoegen die je lekker vindt: gedroogd fruit, chocoladeschilfers, geraspte kokos en noten. Wat je ook kiest, het eindresultaat zal je bekoren

PORTIES: 240 GRAM

BEREIDINGSTIJD: 5 MINUTEN

TOTALE TIJD: 60 MINUTEN

INGREDIËNTEN

- 120 ml olie, zoals avocado-, kokos-, olijf- of saffloerolie
- 120 ml honing of ahornsiroop
- 1 theelepel gemalen kaneel
- ½ theelepel zout
- 1 theelepel vanille-extract
- 175 g grove of snelkokende havermout
- 225 g mix-ins* (naar keuze van de chef combinatie van: noten, zaden, chocolade, geraspte kokos of gedroogd fruit)

SNELLE TIPS

Bewaar in een luchtdichte verpakking tot maximaal 2 weken. Als je noten of zaden toevoegt Kun je deze roosteren voordat je alles mengt voor voor een diepere smaak.

RECEPT

- 1:** Verwarm de oven voor op 180 °C.
- 2:** Verhit in een kleine steelpan op middelhoog vuur de olie, honing, Het kaneel en zout in een kleine steelpan op middelhoog vuur tot het begint te borrelen, en roer goed om alles te mengen. Haal van het vuur en roer de vanille erdoor.
- 3:** Meng in een grote mengkom de haver en de mix-ins. Giet de natte ingrediënten eroverheen en roer tot alles gelijkmatig bedekt is. Giet het mengsel op de bakplaat.
- 4:** Bak 30 minuten en roer elke 5-7 minuten om ervoor te zorgen dat de granola gelijkmatig bruin wordt en breek eventuele grote stukken als je dat wilt. Laat volledig afkoelen voor je serveert.

INDEX

SOFTIJS	11
VANILLE-IJS	13
VANILLE FROZEN YOGHURT	15
CHOCOLATE CHIPIJS	17
BESSENIJS	19
BANANENPROTEÏNE-IJS	21
PUMPKIN SPICE-IJS	23
MELKVRIJ SOFTIJS	25
SORBET	27
SINAASAPPELSORBET	29
CITROENSORBET	31
VERSE FRAMBOZENSORBET	33
SLUSHIES	35
VERSE MANGOSLUSHIE	37
FRISDRANKSLUSHIE	39
VEENBESSENSINAASAPPELSLUSHIE	41
LIMONADESLUSHIE	43
PERENSLUSHIE MET KRUIDEN	45
FROZEN CHOCOLADEMELKSLUSHIE	47
SMOOTHIES	49
FROZEN PROTEÏNESHAKES	51
CHOCOLADE-PINDAKAASSMOOTHIE	53
BESSEN-KEFIRPROTEÏNESMOOTHIE	55
MILKSHAKES	57
AARDBEIENMILKSHAKE	59
CHOCOLADEMILKSHAKE	61
KOFFIEMILKSHAKE	63
GEZOUTEN KAREMELMILKSHAKE	65
POMPOENSMAAKMILKSHAKE	67

COCKTAILS & MOCKTAILS	69
FROZEN MARGARITA	71
FROZEN LIMONCELLO	73
FROSÈ	75
FROSTED RODE SANGRIA	77
FROZEN MOJITO	79
FROZEN SPRITZ	81
FROZEN PEACH BELLINI	83
AARDBEIENDAIQUIRI	85
FROZEN WHISKEY SOUR	87
FROZEN MOCHA ESPRESSO MARTINI	89
VEENBESSEN-ROZEMARIJNMOCKTAIL	91
ZELFGEMAAKTE TOPPINGS	93
GEZOUTEN KAREMELSAUS	94
GEMENGDE BESSENCOMPOTE	95
VANILLESLAGROOM	96
PINDANOUGAT	97
ZELFGEMAAKTE GRANOLA	99





Copyright ©2025 The Cookware Company

Niets uit deze uitgave mag worden gepubliceerd en/of gereproduceerd door middel van druk, fotokopie of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.