

Il sorriso sui volti dei miei colleghi quando hanno assaggiato il mio gelato, i sorbetti e le granite diceva tutto. In quel momento ne ho avuto la certezza: migliaia di famiglie si divertiranno un mondo con questo dispositivo.

Questo libro di ricette è il tuo fedele alleato in cucina quando utilizzi Frost. Ti guida nei tuoi primi esperimenti, così da poter sfruttare al massimo tutte le potenzialità del tuo dispositivo.

Dal cremoso gelato soft ai freschi sorbetti, fino a granite colorate, smoothie e milkshake, con o senza topping fatti in casa. Le possibilità, i sapori e le combinazioni sono infinite. Ma considera questo libro soprattutto come un punto di partenza e non lasciarti frenare: sperimenta, libera la tua creatività e trasforma Frost nel tuo alleato di gusto personale.

Hai voglia del tuo cocktail o mocktail preferito in versione frozen? Metti tutto nella Frost e il gioco è fatto: in un attimo avrai una bevanda rinfrescante. Anche i tuoi menu ne trarranno beneficio, con un sorbetto tra una portata e l'altra o un dessert freddo come conclusione. Che la festa abbia inizio!

In questo libro abbiamo pensato a tutti. Troverai anche ricette con ingredienti più salutari, dolcificanti naturali come miele o sciroppo d'agave, e opzioni ricche di proteine. Hai voglia di uno smoothie proteico? Vai subito a pagina 49. Sei intollerante al lattosio? Nessun problema: a pagina 23 scoprirai una deliziosa alternativa senza latticini.

Naturalmente ti illustreremo anche le diverse funzioni del dispositivo. E credimi: la semplicità è il punto di forza di Frost. Montarlo, smontarlo e pulirlo è un gioco da ragazzi. Anzi, il dispositivo si pulisce in gran parte da solo: basta premere il pulsante "clean"! Maggiori dettagli a pagina 7.

Con Frost, il comfort è al primo posto, anche durante l'utilizzo. Il dispositivo è silenzioso e veloce e non è più necessario il preraffreddamento. In circa 30 minuti potrai gustare le tue delizie fredde. E gli avanzati? Basta congelarli per la prossima volta.

Con Frost hai tutto il necessario per vivere momenti deliziosi all'insegna dei gelati e delle creazioni frozen. E con questo libro potrai davvero sfruttarlo al massimo. Goditi appieno questo nuovissimo dispositivo GreenPan!

Buon divertimento!



The Healthy Kitchen Queen
FOR GREENPAN



GREENPAN

L4

TEXTURE
SMART-STOP
MILK



Hai la macchina — ora è il momento di scoprire cosa può fare la nostra Frost.

Dai cremosi gelati soft e smoothie rinfrescanti a granite colorate e cocktail — questo libro è ricco di ricette irresistibili, sviluppate appositamente per la tua Frost Ice Cream & Frozen Drink Maker.

Che tu scelga un'opzione senza latticini, stia organizzando una festa estiva o voglia semplicemente concederti un dessert.

Troverai sempre una ricetta adatta al momento.

CONSIGLI & TRUCCHI	6
GELATI SOFT	8
SORBETTI	24
GRANITE	32
SMOOTHIE	46
MILKSHAKE	54
COCKTAIL & MOCKTAIL	66
TOPPING FATTI IN CASA	90
INDICE	98

CONSIGLI & TRUCCHI

ASSEMBLAGGIO FROST

- 1:** Posiziona la vaschetta raccogli-gocce rimovibile in 2 parti davanti al motore della macchina.
- 2:** Posiziona la pala di miscelazione sull'asta di raffreddamento.
- 3:** Inserisci il recipiente di miscelazione nel corpo principale. Ruota in senso orario per fissarlo correttamente.
- 4:** Posiziona l'accessorio di erogazione nell'apertura.
- 5:** Fissa il coperchio rimovibile all'estremità del recipiente e ruotalo verso destra per bloccarlo.
- 6:** Inserisci la maniglia nell'apertura.
- 7:** Controlla che la maniglia sia rivolta verso l'alto.
- 8:** Fatto! Versa gli ingredienti nel recipiente, avvia il programma e goditi il risultato.

VELOCE E FACILE

DA FRESCO A GHIACCIATO IN SOLI 30 MINUTI



SCEGLI

SCEGLI UNA MODALITÀ (6 OPZIONI) E UNA CONSISTENZA (7 OPZIONI)

Grazie al recipiente trasparente puoi controllare le tue preparazioni in ogni momento. In questo modo puoi sempre vedere se sono pronte o hanno bisogno di più tempo.



GUSTA

PRONTO IN 30 MINUTI

Grazie alla pratica maniglia e all'accessorio a spirale puoi dosare e servire il gelato; come se fossi nella tua gelateria preferita.



MIX

VERSA GLI INGREDIENTI NELLA FROST

GREENPAN FROST FROST ICE CREAM & FROZEN DRINK MAKER.

RECIPIENTE DI MISCELAZIONE TRASPARENTE INTEGRATO
GRANDE CAPACITÀ (1,4L)
PARTI LAVABILI IN LAVASTOVIGLIE
PULIZIA AUTOMATICA



DESSERT FREDDI IN SOLI 30 MINUTI

MANIGLIA CLASSICA

DISPLAY LED

6 MODALITÀ & 7 IMPOSTAZIONI DI CONSISTENZA:

slushie, soft ice cream, spiked slushie, sorbet, milkshake, extrude clean

ISTRUZIONI PER LA PULIZIA

- 1:** Seleziona la modalità di pulizia premendo il pulsante "clean" e conferma con la manopola.
 - 2:** La pala di miscelazione inizierà a girare, posiziona una ciotola capiente sotto l'erogatore e abbassa la maniglia quando ha terminato.
 - 3:** Pulizia: una volta rimossi tutti gli ingredienti dal recipiente, solleva la maniglia. Aggiungi acqua tiepida e una piccola quantità di sapone fino al livello indicato nel contenitore.
 - 4:** Le pale continueranno a girare per pulire il recipiente, l'asta di raffreddamento e le pale stesse.
 - 5:** Il ciclo di pulizia dura in totale 5 minuti
 - 6:** Posiziona una ciotola capiente sotto la tua Frost e abbassa la maniglia per svuotare il contenuto
- Rimuovi tutte le parti smontabili e puliscile accuratamente. Lasciale asciugare bene.



GELATI SOFT



GELATO ALLA VANIGLIA

Questo cremoso e goloso gelato alla vaniglia fatto in casa, è il dolce perfetto in ogni momento. Con pochi semplici ingredienti, puoi creare un dessert ricco e vellutato in meno di un'ora.

PORZIONI: 4 - 6

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 minuti

TEMPO TOTALE: 40-55 minuti

INGREDIENTI

- 480 ml di latte intero
- 180 ml di panna fresca
- 100 g di zucchero semolato
- 1 ½ cucchiaini di estratto di vaniglia oppure 8 g di zucchero vanigliato
- ½ cucchiaino di sale

RICETTA

- 1:** Sbatti tutti gli ingredienti in una ciotola di medie dimensioni fino a quando non saranno ben amalgamati e lo zucchero inizierà a sciogliersi.
- 2:** Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 3:** Seleziona la modalità Soft Ice Cream e imposta il livello 4. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono, oppure fino a raggiungere la consistenza desiderata.
- 4:** Servi subito il gelato, oppure conservalo nel congelatore in un contenitore ermetico adatto al freddo.

CONSIGLI

Per ottenere la consistenza migliore, consigliamo di erogare il gelato subito dopo la preparazione, per evitare che durante la lavorazione venga incorporata troppa aria.

Se preferisci una versione al cioccolato o alla fragola, puoi facilmente modificare la ricetta: sostituisci i 100 g di zucchero con la stessa quantità del tuo sciroppo preferito al cioccolato o alla fragola.



FROZEN YOGURT ALLA VANIGLIA

Questo frozen yogurt al gusto di vaniglia è un vero classico. Facile da preparare, diventerà sicuramente uno dei preferiti a casa tua, sia per le occasioni speciali che come dolce quotidiano.

PORZIONI: 4 - 6

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 minuti

TEMPO TOTALE: 40-55 minuti

INGREDIENTI

- 480 ml di yogurt naturale (non yogurt greco)
- 240 ml di panna fresca
- 120 ml di sciroppo d'agave o di zucchero
- 1 ½ cucchiaino di estratto di vaniglia oppure 8 g di zucchero vanigliato
- ½ cucchiaino di sale

RICETTA

- 1:** Sbatti tutti gli ingredienti in una ciotola di medie dimensioni fino a ottenere un composto omogeneo. Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 2:** Seleziona la modalità Soft Ice Cream e imposta il livello 3. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono, oppure fino a raggiungere la consistenza desiderata.
- 3:** Servi subito il gelato, oppure conservalo nel congelatore in un contenitore ermetico adatto al freddo.

CONSIGLI

Diversi tipi di yogurt possono contenere diverse percentuali di grassi. Sebbene tu possa utilizzarne quasi tutti i tipi, ti consigliamo di tenere d'occhio la tua Frost per poter regolare la preparazione se necessario.

Per gustare un frozen yogurt al cioccolato o alla fragola, sostituisci lo sciroppo d'agave o di zucchero con il tuo sciroppo al cioccolato o alla fragola preferito.



GELATO CON GOCCE DI CIOCCOLATO

Questo non è solo un grande classico amato da tutti! La combinazione di vaniglia e cioccolato fondente conquisterà il cuore di tutti. Assicurati di aggiungere il cioccolato solo DOPO aver estratto il gelato, perché nella Frost non devono esserci ingredienti solidi.

PORZIONI: 4 - 6

TEMPO DI PREPARAZIONE: 5 minuti

TEMPO TOTALE: 45 minuti

INGREDIENTI

- 480 ml di latte intero
- 100 g di zucchero semolato
- 180 ml di panna fresca
- 1 ½ cucchiaino di estratto di vaniglia oppure 8 g di zucchero vanigliato.
- ½ cucchiaino di sale
- 100 g di gocce di cioccolato

CONSIGLI

Per ottenere il miglior risultato, assicurati che tutti gli ingredienti siano freddi (se prepari subito il gelato), oppure prepara la base in anticipo e conservala in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.

RICETTA

- 1:** Mescola il latte e lo zucchero in una ciotola di medie dimensioni e sbatti fino a quando lo zucchero non si sarà sciolto. Aggiungi la panna, la vaniglia e il sale, continuando a sbattere fino a quando il sale non si sarà sciolto.
- 2:** Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 3:** Seleziona la modalità Soft Ice Cream, livello 4. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono, oppure fino a ottenere la consistenza desiderata.
- 4:** Trasferisci il gelato in una ciotola e incorpora le gocce di cioccolato. Servilo subito oppure conservalo nel congelatore in un contenitore ermetico adatto al freddo.



GELATO AI FRUTTI DI BOSCO

Sfrutta l'abbondanza di frutti di bosco freschi in estate oppure utilizza una confezione di frutti di bosco surgelati. Preparando ogni volta che hai voglia di un dolce sapore fruttato e di un tocco estivo.

PORZIONI: 4 - 6

TEMPO DI PREPARAZIONE: 5 minuti

TEMPO TOTALE: 45 minuti

INGREDIENTI

- 320 g di frutti di bosco misti freschi come fragole, mirtilli e more, lavati e scolati (se usi frutti congelati, lasciali scongelare prima)
- 100 g di zucchero semolato oppure miele
- 480 ml di latte intero
- 180 ml di panna fresca
- 1 ½ cucchiaino di estratto di vaniglia oppure 8 g di zucchero vanigliato
- ½ cucchiaino di sale

RICETTA

- 1:** Metti i frutti di bosco, lo zucchero e il latte in un frullatore e frulla ad alta velocità fino a ottenere un composto liscio. Filtra il composto con un colino a maglia fine in una ciotola di medie dimensioni. Aggiungi la panna, la vaniglia e il sale e mescola bene.
- 2:** Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 3:** Seleziona la modalità Soft Ice Cream, livello 4. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono, oppure fino a ottenere la consistenza desiderata.
- 4:** Servi subito il gelato, oppure conservalo nel congelatore in un contenitore ermetico adatto al freddo.

CONSIGLI

Scongela i frutti di bosco surgelati prima dell'uso così da ottenere un composto più liscio e facile da filtrare. Per un risultato ottimale, utilizza ingredienti freddi (se prepari subito il gelato) oppure prepara la base in anticipo e conservala in frigorifero fino al momento dell'utilizzo. Erogala il gelato subito dopo la preparazione, per evitare una consistenza troppo ghiacciata dovuta all'eccessiva presenza di aria.



GELATO PROTEICO ALLA BANANA

Goditi questo gelato delizioso e ricco di proteine senza sensi di colpa! La ricotta è un perfetto sostituto di latte e panna in questa ricetta gustosa.

PORZIONI: 4 - 6

TEMPO DI PREPARAZIONE: 15 minuti

TEMPO TOTALE: 60 minuti

INGREDIENTI

- 650 g di ricotta
- 1 banana matura (più matura è, meglio è)
- 2 cucchiaini di sciroppo d'acero
- 2 cucchiaini di estratto di vaniglia oppure 8 g di zucchero vanigliato
- 3 cucchiaini di burro di arachidi
- 100 g di gocce di cioccolato (per guarnire)

CONSIGLI

La ricotta intera conferisce un sapore e una consistenza migliori, ma puoi usare anche quella magra. In entrambi i casi, assicurati di scolare quanto più liquido possibile.

Puoi aggiungere più o meno sciroppo d'acero o miele a piacere, a seconda del grado di maturazione della banana utilizzata.

RICETTA

- 1:** Lascia scolare la ricotta per 10 minuti in una garza o in un colino a maglia fine e strizzala delicatamente per eliminare quanto più liquido possibile (questo aiuta a ridurre la formazione di cristalli di ghiaccio durante la lavorazione).
- 2:** Metti la ricotta, la banana, lo sciroppo, la vaniglia, il burro di arachidi e il sale in un robot da cucina o in un frullatore e frulla ad alta velocità fino a ottenere un composto liscio.
- 3:** Versa il composto nel contenitore della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 4:** Seleziona la modalità Soft Ice Cream, livello 4. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono.
- 5:** Aggiungi le gocce di cioccolato, mescola e servilo subito oppure conservalo nel congelatore in un contenitore ermetico adatto al freddo.

GELATO PUMPKIN SPICE

Tutto il meglio del "pumpkin spice" si ritrova in questo gelato: la dolcezza del caramello, la cremosità della zucca e il comfort delle spezie calde. Per una variante divertente, puoi trasformarlo in un affogato per un'interpretazione originale del pumpkin spice latte.

PORZIONI: 4 - 6

TEMPO DI PREPARAZIONE: 5 minuti

TEMPO TOTALE: 45 minuti

INGREDIENTI

- 480 ml di latte intero
- 100 g di zucchero di canna scuro
- 180 ml di panna fresca
- 180 g di purea di zucca
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- ¼ cucchiaino di noce moscata in polvere
- ¼ cucchiaino di chiodi di garofano macinati
- 1 ½ cucchiaino di estratto di vaniglia oppure 8 g di zucchero vanigliato
- ½ cucchiaino di sale

RICETTA

- 1:** Mescola il latte e lo zucchero in una ciotola di medie dimensioni e sbatti fino a quando lo zucchero non si sarà sciolto. Aggiungi gli altri ingredienti e mescola fino a ottenere un composto liscio e uniforme.
- 2:** Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 3:** Seleziona la modalità Soft Ice Cream, livello 4. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono, oppure fino a raggiungere la consistenza desiderata.
- 4:** Servi subito il gelato, oppure conservalo nel congelatore in un contenitore ermetico adatto al freddo.

CONSIGLI

Per ottenere il miglior risultato, utilizza ingredienti freddi (se prepari subito il gelato) oppure prepara la base in anticipo e conservala in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.





GELATO SOFT SENZA LATTICINI

Per preparare questo cremoso gelato non hai bisogno di latticini. Usa questa ricetta come base per creare tanti gusti diversi.

PORZIONI: 4 - 6

TEMPO DI PREPARAZIONE: 5 minuti

TEMPO TOTALE: 45 minuti

INGREDIENTI

- 750 ml di latte d'avena o di mandorla
- 85 g di zucchero di fiori di cocco
- 2 cucchiaini di amido di tapioca o di mais
- 2 ½ cucchiaini di estratto di vaniglia oppure 16 g di zucchero vanigliato
- ½ cucchiaino di sale

RICETTA

- 1:** Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola di medie dimensioni fino a quando lo zucchero e l'amido non si saranno completamente sciolti.
- 2:** Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio
- 3:** Seleziona la modalità Soft Ice Cream, livello 2. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono.

CONSIGLI

Per ottenere il miglior risultato, utilizza ingredienti freddi (se prepari subito il gelato) oppure prepara la base in anticipo e conservala in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.

Eroga il gelato subito dopo la preparazione, per evitare una consistenza troppo ghiacciata dovuta all'eccessiva presenza di aria.

A photograph of two glasses of lemon sorbet. Each glass contains a scoop of bright yellow sorbet, topped with a decorative swirl of lemon zest. The glasses are set on a light-colored wooden surface. In the background, there are more glasses and a folded beige cloth. The lighting is soft and natural, highlighting the texture of the sorbet and the wood.

Sorbetto al limone

Pagina 29

SORBETTI



SORBETTO ALL'ARANCIA

Questo sorbetto all'arancia, fresco e vivace, è un dessert rinfrescante con un perfetto equilibrio tra dolce e acidulo, preparato con succo d'arancia appena spremuto e un tocco di limone. In un attimo potrai gustare una delizia fresca e leggermente agrumata in qualsiasi momento.

PORZIONI: 4 - 6

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 minuti

TEMPO TOTALE: 45 minuti

INGREDIENTI

- 710 ml di succo d'arancia appena spremuto, filtrato
- 120 g di zucchero semolato
- 240 ml di acqua
- 60 ml di succo di limone, preferibilmente appena spremuto

RICETTA

- 1:** Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola di medie dimensioni fino a ottenere un composto omogeneo e fino a quando lo zucchero non inizierà a sciogliersi.
- 2:** Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 3:** Seleziona la modalità Sorbet e imposta il livello 4. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono, oppure fino a raggiungere la consistenza desiderata.
- 4:** Servi subito il sorbetto, oppure conservalo nel congelatore in un contenitore ermetico adatto al freddo.

CONSIGLI

Che si tratti di succo appena spremuto o acquistato, per ottenere la consistenza migliore del sorbetto è importante filtrare eventuali pezzi grandi di polpa dal succo d'arancia!



SORBETTO AL LIMONE

Questo sorbetto al limone non è solo una delizia rinfrescante per il palato, ma offre anche il perfetto equilibrio tra dolce e acidulo. Questo sorbetto cremoso è una prelibatezza da gustare da solo oppure un'ottima aggiunta a un bicchiere di tè freddo.

PORZIONI: 4

TEMPO DI PREPARAZIONE: 15 minuti

TEMPO TOTALE: 55-60 minuti

INGREDIENTI

Per lo sciroppo

- scorza di 3 limoni grandi
- 150 g di zucchero semolato
- 240 ml di acqua
- un pizzico di sale

Per il sorbetto

- 175 ml di succo di limone fresco (dai limoni indicati sopra)
- 350 ml di acqua
- lo sciroppo al limone preparato prima

RICETTA

- 1:** Prepara lo sciroppo mescolando tutti gli ingredienti in un pentolino a fuoco medio. Cuoci finché lo zucchero non si sarà completamente sciolto. Lascia raffreddare.
- 2:** Una volta freddo, mescola lo sciroppo con il succo di limone fresco e l'acqua.
- 3:** Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 4:** Seleziona la modalità Sorbet, livello 1. Mescola fino a quando il composto si sarà raffreddato e sentirai un suono.
- 5:** Servilo subito oppure conservalo nel congelatore in un contenitore ermetico.

CONSIGLI

Usa una grattugia a mano per ottenere la scorza di limone. In alternativa puoi usare un pelapatate e tagliare la scorza in strisce sottili.

Questo sorbetto ha un gusto di limone molto intenso grazie alla scorza, ma se preferisci un sapore più delicato, puoi filtrare lo sciroppo per rimuoverla.



SORBETTO AI LAMPONI FRESCI

Celebra la stagione dei frutti di bosco con questo sorbetto delizioso, leggermente acidulo e cremoso. Perfetto per rinfrescarti durante i mesi caldi o per risvegliare il palato dopo un pasto speziato.

PORZIONI: 4

TEMPO DI PREPARAZIONE: 15 minuti

TEMPO TOTALE: 55-60 minuti

INGREDIENTI

Per lo sciroppo

- scorza di 1 limone grande
- 200 g di zucchero semolato
- 240 ml di acqua
- un pizzico di sale

Per il sorbetto

- 750 g di lamponi, lavati
- 240 ml di acqua
- lo sciroppo al limone preparato prima

RICETTA

- 1:** Prepara lo sciroppo mescolando tutti gli ingredienti in un pentolino a fuoco medio. Lascia bollire lo sciroppo finché lo zucchero non si sarà completamente sciolto. Lascialo raffreddare e filtralo per rimuovere la scorza.
- 2:** Metti i lamponi e l'acqua in un frullatore e frulla ad alta velocità. Filtra con un colino a maglia fine o una garza per eliminare tutti i semi. Mescola la purea di lamponi allo sciroppo.
- 3:** Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 4:** Seleziona la modalità Sorbet, livello 1. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono.

CONSIGLI

Usa un pelapatate per ottenere la scorza del limone, in modo da poterla rimuoverla facilmente con una forchetta senza doverla filtrare.

Granita al mango fresco

Pagina 35



GRANITE



GRANITA AL MANGO FRESCO

Porta i tropici nella tua cucina con la deliziosa combinazione di mango fresco, mandarino e menta sotto forma di granita. Questa bevanda rinfrescante è perfetta in ogni momento.

PORZIONI: 4

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 minuti

TEMPO TOTALE: 45 minuti

INGREDIENTI

- 2 mango freschi, sbucciati e tagliati a cubetti
- 4 cucchiaini di miele (più o meno, a seconda del grado di maturazione del mango)
- 240 ml di acqua
- 1 limone medio, spremuto
- 1 mandarino o arancia medio, spremuto
- 5 - 6 foglie di menta

RICETTA

- 1:** Metti tutti gli ingredienti nel frullatore e frulla ad alta velocità fino a ottenere un composto liscio.
- 2:** Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 3:** Seleziona la modalità Slushie, L2 o L3. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono, oppure fino a raggiungere la consistenza desiderata.
- 4:** Servi in bicchieri freddi.

CONSIGLI

Il livello 2 permette di ottenere una granita più liquida, mentre il livello 3 la rende più ghiacciata. Per un risultato ottimale, usa mango e agrumi freschi. Puoi omettere la menta se preferisci e/o aggiungere proteine in polvere nel frullatore per ottenere una granita proteica.



GRANITA CON SOFT DRINK

Trasforma la tua bibita preferita in una granita rinfrescante in pochi minuti. Basta versarla, mescolare e godersi una bevanda fresca e deliziosa!

PORZIONI: 3 - 5

TEMPO DI PREPARAZIONE: 5 minuti

TEMPO TOTALE: 35 - 50 minuti

INGREDIENTI

1 litro della tua bevanda preferita (non light o senza zucchero), fredda, come ad esempio:

- cola
- aranciata
- limonata
- bevande agrumate
- tè freddo
- bevande sportive
- ginger ale
- o altre bevande a tua scelta

RICETTA

- 1:** Versa la bibita nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 2:** Seleziona la modalità Slushie e imposta il livello 4. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono, oppure fino a ottenere la consistenza desiderata.
- 3:** Servi in bicchieri freddi.

CONSIGLI

Questa granita è ghiacciata, divertente e pronta in pochissimo tempo.

GRANITA ALL'ARANCIA E MIRTILLO ROSSO

Questa granita è una vivace combinazione acidula di succo di mirtillo rosso e succo d'arancia, che regala un'esplosione di freschezza a ogni sorso. Perfettamente ghiacciata e dissetante, è un modo semplice per gustare una bevanda fruttata nelle calde giornate estive o in qualsiasi momento.

PORZIONI: 4 - 6

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 minuti

TEMPO TOTALE: 50 minuti

INGREDIENTI

- 600 ml di succo d'arancia
- 480 ml di succo di mirtillo rosso
- 50 g di zucchero semolato

RICETTA

- 1:** Mescola i succhi e lo zucchero in una ciotola di medie dimensioni fino a quando lo zucchero non inizierà a sciogliersi.
- 2:** Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 3:** Seleziona la modalità Slushie e imposta il livello 4. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono, oppure fino a raggiungere la consistenza desiderata.
- 4:** Servi in bicchieri freddi.

CONSIGLI

Per ottenere il miglior risultato, utilizzare succo d'arancia senza polpa. Se si utilizza succo appena spremuto, filtrarlo per eliminare i pezzi più grossi





GRANITA ALLA LIMONATA

Ogni buon picnic, barbecue o pomeriggio in giardino ha bisogno di una limonata fresca, dolce e leggermente acidula. Questa granita è perfetta per accompagnare quei momenti.

PORZIONI: 4 - 6

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 minuti

TEMPO TOTALE: 45 minuti

INGREDIENTI

- 625 ml di succo di limone appena spremuto
- 3 - 4 cucchiaini di zucchero semolato, miele o sciroppo d'agave (o più, a piacere)
- 480 ml di acqua fredda

CONSIGLI

Vuoi una granita rosa? Frulla 160 g di fragole o lamponi con 60 ml d'acqua, filtra il composto e aggiungilo alla base di limonata. Assaggia e regola la dolcezza/acidità prima di procedere con il passaggio 2.

RICETTA

- 1:** Metti il succo di limone, lo zucchero e l'acqua in una ciotola e mescola fino a ottenere un composto omogeneo. Assaggia e regola la dolcezza o l'acidità aggiungendo zucchero o acqua a piacere.
- 2:** Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 3:** Seleziona la modalità Slushie, L2 o L3, a seconda della consistenza desiderata. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono, oppure fino a ottenere la consistenza desiderata.
- 4:** Servi in bicchieri freddi.



GRANITA ALLA PERA SPEZIATA

Estate o inverno, primavera o autunno? Questa granita è deliziosa in ogni stagione grazie alle pere mature, al limone aspro e al miele dolce. Gustala a bordo piscina o davanti al camino, in entrambi i casi ti farà sentire subito rigenerato.

PORZIONI: 4

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 minuti

TEMPO TOTALE: 45 minuti

INGREDIENTI

- 4 pere mature, sbucciate, senza torsolo e tagliate a cubetti
- 250 ml di succo di limone fresco
- 170 g di miele (più o meno, a piacere)
- ½ cucchiaino di cannella in polvere
- ¼ cucchiaino di estratto di vaniglia
- 600 ml di acqua fredda
- un pizzico di chiodi di garofano macinati
- un pizzico di pimento macinato

RICETTA

- 1:** Metti tutti gli ingredienti nel frullatore e frulla ad alta velocità fino a ottenere un composto liscio. Assaggia e regola dolcezza e consistenza aggiungendo eventualmente acqua o dolcificante.
- 2:** Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 3:** Seleziona la modalità Slushie, L2 o L3, a seconda della consistenza desiderata. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono, oppure fino a ottenere la consistenza desiderata.
- 4:** Servi in bicchieri freddi.

CONSIGLI

Il livello 2 permette di ottenere una granita più liquida, mentre il livello 3 la rende più ghiacciata. Assaggia e regola la dolcezza, poiché alcune pere sono più dolci di altre.



GRANITA ALLA CIOCCOLATA

Goditi la ricca golosità della cioccolata calda, ma in versione ghiacciata. Anche se la assaggi per la prima volta, questa delizia conquisterà il tuo cuore e diventerà sicuramente il tuo modo preferito di gustare la cioccolata!

PORZIONI: 4

TEMPO DI PREPARAZIONE: 5 minuti

TEMPO TOTALE: 35 minuti

INGREDIENTI

- 150 g di cioccolato fondente, tritato grossolanamente
- 60 g di zucchero a velo
- 25 g di cacao in polvere
- 70 g di latte scremato in polvere
- ½ cucchiaino di amido di mais
- 720 ml di latte intero
- 240 ml di acqua
- ½ cucchiaino di sale
- panna montata, per servire (facoltativa)

RICETTA

- 1:** Sciogli il cioccolato fino a ottenere un composto liscio. Aggiungi tutti gli altri ingredienti e mescola fino a ottenere una crema omogenea.
- 2:** Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 3:** Seleziona la modalità Slushie, L2 o L3, a seconda della consistenza desiderata. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono.
- 4:** Servi subito, eventualmente guarnendo con panna montata, oppure conserva la tua creazione in un contenitore ermetico nel congelatore.

CONSIGLI

Puoi sostituire il latte intero con la tua alternativa vegetale preferita.



Smoothie proteico ai frutti di bosco e kefir

Pagina 53

SMOOTHIE



SMOOTHIE PROTEICO GHIACCIATO

Una miscela cremosa e deliziosa di succo d'arancia, proteine alla vaniglia e un tocco di dolcezza. Questo spuntino ricco di proteine è pronto in pochi minuti ed è perfetto come snack nutriente o come ricarica energetica dopo l'attività fisica.

PORZIONI: 6

TEMPO DI PREPARAZIONE: 5 minuti

TEMPO TOTALE: 30 - 40 minuti

INGREDIENTI

- 600 ml di latte o bevanda vegetale non zuccherata a scelta
- 720 ml di succo d'arancia, senza polpa
- 6 misurini di proteine del siero di latte alla vaniglia
- 6 misurini di colostro non aromatizzato, facoltativo
- 120 ml di sciroppo d'agave leggero o miele
- ½ cucchiaino di sale

RICETTA

- 1:** In una ciotola di medie dimensioni, sbatti il latte, il succo d'arancia, le proteine in polvere (e il colostro, se usato), l'agave e il sale fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.
- 2:** Versa il composto nella GreenPan Frost attraverso la comoda apertura di riempimento e copri con il coperchio.
- 3:** Seleziona la modalità Slushie, e imposta il livello 3. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono, oppure fino a raggiungere la consistenza desiderata.
- 4:** Servi subito il frullato, preferibilmente in un bicchiere freddo.

CONSIGLI

Per assicurarti che non rimangano grumi di proteine o colostro, puoi anche frullare tutti gli ingredienti in un mixer fino a ottenere una consistenza perfettamente liscia prima di versarli nella tua Frost!



SMOOTHIE AL CIOCCOLATO E BURRO DI ARACHIDI

Gusta la deliziosa combinazione di cioccolato e burro di arachidi in questo smoothie cremoso e ricco di proteine. È perfetto per la colazione, dopo l'allenamento o come spuntino pomeridiano.

PORZIONI: 4

TEMPO DI PREPARAZIONE: 15 minuti

TEMPO TOTALE: 30 minuti

INGREDIENTI

- 600 ml di latte o bevanda vegetale
- 60 g di proteine in polvere (preferibilmente vaniglia o cioccolato per un sapore più intenso)
- 3 cucchiaini di burro di arachidi
- 2 cucchiaini di cacao amaro in polvere
- 1 ½ cucchiaino di sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino di cannella in polvere (facoltativo)
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia (facoltativo)

RICETTA

- 1:** Metti tutti gli ingredienti nel frullatore e frulla ad alta velocità fino a ottenere un composto liscio.
- 2:** Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 3:** Seleziona la modalità Milkshake, L2 o L3. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono, oppure fino a raggiungere la consistenza desiderata.
- 4:** Servi in bicchieri freddi.

CONSIGLI

Come per ogni buon smoothie, puoi preparare il composto in anticipo e conservarlo in frigorifero fino al momento dell'utilizzo. Per ottenere il miglior risultato, assicurati che le proteine in polvere e il cacao siano completamente sciolti prima di versarli nella macchina.

HIGH PROTEIN
HIGH PROTEIN

SMOOTHIE PROTEICO AI FRUTTI DI BOSCO E KEFIR

Questo smoothie leggermente acidulo con un mix di frutti di bosco è perfetto come colazione veloce o come bevanda dopo l'attività fisica. Rinfresca e risveglia i sensi.

PORZIONI: 2

TEMPO DI PREPARAZIONE: 5 minuti

TEMPO TOTALE: 30 minuti

RICETTA

- 1:** Metti tutti gli ingredienti in un frullatore e frulla ad alta velocità fino a ottenere un composto liscio.
- 2:** Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 3:** Seleziona la modalità Milkshake, L2 o L3, in base alla consistenza desiderata. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono, oppure fino a raggiungere la consistenza desiderata.
- 4:** Servi in bicchieri freddi.

INGREDIENTI

- 150 g di frutti di bosco misti (freschi o surgelati)
- ½ banana, tagliata a pezzi
- 240 ml di kefir
- 240 ml di latte o bevanda vegetale
- 2 cucchiaini di miele o sciroppo d'acero
- ½ - 1 cucchiaino di cannella in polvere (facoltativo)

CONSIGLI

Come per ogni buon smoothie, puoi preparare il composto in anticipo e conservarlo in frigorifero fino al momento dell'utilizzo.

Se non ami la banana, puoi ometterla e aggiungere 125 g di frutti di bosco misti.

Puoi aggiungere proteine in polvere prima di frullare, se desideri un contenuto proteico ancora più elevato.



Milkshake al cioccolato
Pagina 59

MILKSHAKE



MILKSHAKE ALLA FRAGOLA

Non hai bisogno di uscire di casa per gustare il perfetto milkshake alla fragola – questa è la ricetta ideale per prepararlo a casa! Le fragole dolci abbinata alla cremosa base di vaniglia sono pura perfezione.

PORZIONI: 3 - 4

TEMPO DI PREPARAZIONE: 5 minuti

TEMPO TOTALE: 45 minuti

INGREDIENTI

- 450 g di fragole fresche, senza picciolo e tagliate in quarti
- 3 - 4 cucchiari di zucchero semolato
- 1 ½ cucchiaino di estratto di vaniglia
- 600 ml di latte intero
- 240 ml di panna fresca

RICETTA

- 1:** Metti le fragole, lo zucchero e la vaniglia in una ciotola e mescola bene. Lascia riposare il composto a temperatura ambiente per 20 minuti o fino a 1 ora. Poi trasferiscilo in un frullatore e frulla ad alta velocità fino a ottenere una purea liscia. Filtra il composto con un colino a maglia fine.
- 2:** Aggiungi il latte e la panna e mescola. Assaggia e, se necessario, aggiungi altro zucchero.
- 3:** Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 4:** Seleziona la modalità Milkshake, livello 4. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono.



MILKSHAKE AL CIOCCOLATO

Questo milkshake al cioccolato è un grande classico cremoso e delizioso, con una consistenza perfetta. È facile da preparare e incredibilmente ricco: un dessert semplice che piacerà a tutti.

PORZIONI: 4 - 6

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 minuti

TEMPO TOTALE: 35 - 50 minuti

INGREDIENTI

- 640 ml di latte
- 240 ml di panna fresca
- 120 ml di sciroppo al cioccolato
- 3 cucchiaini di sciroppo di zucchero o d'agave chiaro
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia oppure 8 g di zucchero vanigliato

RICETTA

- 1:** Sbatti tutti gli ingredienti in una ciotola di medie dimensioni fino a ottenere un composto omogeneo.
- 2:** Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 3:** Seleziona la modalità Milkshake e imposta il livello 3. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono, oppure fino a ottenere la consistenza desiderata.
- 4:** Servi in bicchieri freddi.



MILKSHAKE AL CAFFÈ

Questo milkshake al caffè è una miscela cremosa e rinfrescante di caffè, latte e panna, che offre il perfetto equilibrio tra un gusto ricco e intenso di caffè. Si prepara in un attimo ed è irresistibilmente vellutato: la coccola ideale per gli amanti del caffè.

PORZIONI: 4 - 6

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 minuti

TEMPO TOTALE: 45 minuti

INGREDIENTI

- 480 ml di caffè freddo
- 480 ml di panna fresca
- 120 ml di latte intero
- 120 ml di sciroppo di zucchero o d'agave chiaro
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia, facoltativo

RICETTA

- 1:** Sbatti tutti gli ingredienti in una ciotola di medie dimensioni fino a ottenere un composto omogeneo.
- 2:** Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 3:** Seleziona la modalità Milkshake e imposta il livello 3. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono, oppure fino a ottenere la consistenza desiderata.
- 4:** Servi in bicchieri freddi.



MILKSHAKE AL CARMELLO

Scatena la tua fantasia con questo milkshake dolce e salato! Anche se ti consigliamo vivamente di preparare la tua salsa al caramello salato fatta in casa (credici, ne vale la pena), puoi naturalmente usare anche una versione pronta acquistata in negozio.

PORZIONI: 4

TEMPO DI PREPARAZIONE: 20 minuti

TEMPO TOTALE: 65 minuti

INGREDIENTI

Per la salsa al caramello salato

- 200 g di zucchero semolato
- 60 ml di acqua
- 180 ml di panna fresca, tiepida
- 3 cucchiaini di burro non salato, fuso
- 1 ½ cucchiaino di sale

Per il milkshake

- 600 ml di latte intero
- 240 ml di panna fresca
- 120 ml di sciroppo al caramello salato, più extra per servire

CONSIGLI

La salsa al caramello avanzata può essere conservata in frigorifero in un contenitore ermetico fino a 1 mese. Prima dell'uso portala a temperatura ambiente o riscaldarla leggermente. Gli avanzi possono essere conservati nel congelatore in un contenitore ermetico.

RICETTA

- 1:** Per preparare la salsa al caramello: metti zucchero e acqua in un pentolino a fuoco medio finché lo zucchero non si sarà sciolto, ma senza mescolare! Se necessario, puoi roteare delicatamente il pentolino, ma evita di mescolare per non far cristallizzare lo zucchero. Cuoci fino a ottenere un colore ambrato scuro, quindi togli dal fuoco.
- 2:** Aggiungi con cautela la panna tiepida e il burro fuso. Il composto farà molta schiuma e vapore, quindi presta attenzione. Mescola fino a ottenere una crema liscia, quindi aggiungi il sale. Assaggia e regola il sale se necessario. Lascia raffreddare a temperatura ambiente.
- 3:** Per preparare il milkshake: sbatti tutti gli ingredienti in una ciotola di medie dimensioni fino a ottenere un composto omogeneo.
- 4:** Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 5:** Seleziona la modalità Milkshake, L4.
- 6:** Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono, oppure fino a ottenere la consistenza desiderata.
- 7:** Servi in bicchieri freddi.



MILKSHAKE ALLA ZUCCA

Goditi la stagione della zucca (che, diciamocelo, può durare tutto l'anno!) con questo milkshake ricco e cremoso. Puoi renderlo ancora più goloso aggiungendo un po' di salsa al caramello salato fatta in casa se hai voglia di qualcosa in più (vedi pag. 92).

PORZIONI: 4

TEMPO DI PREPARAZIONE: 5 minuti

TEMPO TOTALE: 45 minuti

INGREDIENTI

- 640 ml di latte intero
- 240 ml di panna fresca
- 110 g di miele o sciroppo d'agave
- 3 cucchiari di melassa o sciroppo
- 60 g di purea di zucca
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- ¼ cucchiaino di noce moscata in polvere
- ¼ cucchiaino di chiodi di garofano macinati
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- ¼ cucchiaino di sale

RICETTA

- 1:** Sbatti tutti gli ingredienti in una ciotola di medie dimensioni fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.
- 2:** Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 3:** Seleziona la modalità Milkshake, L4. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono, oppure fino a ottenere la consistenza desiderata.
- 4:** Servi in bicchieri freddi.

CONSIGLI

Gli avanzi possono essere conservati nel congelatore in un contenitore ermetico.



Frozen Margarita
Pagina 69

COCKTAIL & MOCKTAIL



FROZEN MARGARITA

Questo Frozen Margarita garantisce atmosfera e divertimento a qualsiasi festa (o anche a una serata tranquilla a casa)! Con un mix di agrumi freschi e tequila, questo diventerà presto il tuo drink preferito.

PORZIONI: 4 - 6

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 minuti

TEMPO TOTALE: 45 minuti

INGREDIENTI

- 240 ml di succo di lime appena spremuto
- 60 ml di succo di limone (1 limone medio) appena spremuto
- 60 ml di succo d'arancia (1 arancia media) appena spremuto
- 240 ml di tequila
- 120 ml di triple sec o Cointreau
- 240 ml di acqua

Per servire

- sale per il bordo dei bicchieri (facoltativo)
- spicchi di lime (facoltativo)

CONSIGLI

Questo Margarita può essere personalizzato secondo i tuoi gusti utilizzando una combinazione di agrumi freschi: il lime resta però imprescindibile! Il succo d'arancia sostituisce il dolcificante, ma se preferisci eliminarlo, puoi aggiungere da 1 a 2 cucchiaini di sciroppo d'agave chiaro.

RICETTA

- 1:** Sbatti tutti gli ingredienti in una ciotola di medie dimensioni fino a ottenere un composto omogeneo. Assaggia e aggiungi altro succo di lime se desideri un gusto più acidulo.
- 2:** Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 3:** Seleziona la modalità Spiked Slushie, L4. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono.
- 4:** Versa del sale in un piattino, strofina il bordo dei bicchieri con uno spicchio di lime e immergili nel sale.
- 5:** Servi nei bicchieri salati (se preparati) e guarnisci con uno spicchio di lime.



FROZEN LIMONCELLO

Vuoi una limonata ghiacciata per adulti? Questa variante del Lemon Drop Martini è sempre una scelta vincente.

PORZIONI: 4

TEMPO DI PREPARAZIONE: 5 minuti

TEMPO TOTALE: 35 minuti

INGREDIENTI

- 360 ml di succo di limone fresco
- 200 g di zucchero semolato (oppure 165 g di miele)
- 480 ml di vodka
- 240 ml di acqua

RICETTA

- 1:** Sbatti tutti gli ingredienti in una ciotola fino a quando lo zucchero è completamente sciolto.
- 2:** Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 3:** Seleziona la modalità Spiked Slushie, L4. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono.
- 4:** Servi in bicchieri freddi.

CONSIGLI

Puoi usare anche vodka aromatizzata per ottenere più varietà di gusto.



FROSÉ

Questo Frozen Rosé è una delizia rinfrescante ed elegante, che combina i sapori freschi del rosé brut con un tocco di limone e dolcezza. Perfettamente ghiacciato e guarnito con una scorza di limone, è un modo raffinato per rinfrescarsi e celebrare ogni occasione.

PORZIONI: 4 - 6

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 minuti

TEMPO TOTALE: 35 - 50 minuti

INGREDIENTI

- 1 bottiglia da 750 ml di vino rosé brut, freddo
- 300 ml di acqua
- 80 ml di sciroppo di zucchero
- 90 ml di succo di limone, preferibilmente fresco

RICETTA

- 1:** Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola di medie dimensioni fino a ottenere un composto omogeneo.
- 2:** Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 3:** Seleziona la modalità Spiked Slushie e imposta il livello 4. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono, oppure fino a raggiungere la consistenza desiderata.
- 4:** Servi in bicchieri freddi.

CONSIGLI

Raffreddare il vino è importante per ottenere il miglior risultato. Per una consistenza ancora più liscia, puoi aprire la bottiglia un po' prima per far perdere parte dell'effervescenza.



FROSTED SANGRIA ROSSA

Questa ricetta ti permette di gustare una perfetta sangria rossa ghiacciata tutto l'anno! Puoi variare sostituendo la frutta, aggiungendo spezie come la cannella in polvere e sperimentando diversi vini rossi (assicurati però di frullare tutto prima, così che non rimangano pezzi solidi nella macchina!).

PORZIONI: 4 - 6

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 minuti

TEMPO TOTALE: 45 minuti

RICETTA

- 1:** Metti tutti gli ingredienti nel frullatore e frulla ad alta velocità fino a ottenere un composto liscio. Assaggia e regola il sapore.
- 2:** Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 3:** Seleziona la modalità Spiked Slushie, L4. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono.
- 4:** Servi in bicchieri freddi e guarnisci con frutta o fettine di agrumi a piacere.

INGREDIENTI

- 450 g di frutti di bosco misti
- 1 arancia, sbucciata
- 400 ml di vino rosso secco
- 80 ml di Cointreau (o altro liquore all'arancia o brandy)
- 2 cucchiaini di succo di lime fresco
- 1 cucchiaino di miele, o più a piacere
- 300 ml di acqua

CONSIGLI

Puoi sostituire il miele con 1 cucchiaino di zucchero semolato, se preferisci. Se scegli un vino rosso più dolce, inizia con metà dose di miele e aggiungine altro solo se necessario.



FROZEN MOJITO

Questo Frozen Mojito combina il gusto fresco del succo di lime, l'aroma rinfrescante della menta e un tocco di rum bianco, creando una granita dissetante. Guarnito con foglie di menta fresca e lime, è il drink perfetto da gustare nelle giornate calde e soleggiate.

PORZIONI: 3 - 4

TEMPO DI PREPARAZIONE: 30 minuti

TEMPO TOTALE: 60 minuti

INGREDIENTI

Per lo sciroppo alla menta

- 10-15 g di foglie di menta fresca
- 240 ml di acqua
- 200 g di zucchero semolato

Per il frozen mojito

- 480 ml di acqua
- 360 ml di succo di lime, preferibilmente appena spremuto
- 240 ml di sciroppo alla menta (vedi ricetta sopra)
- 180 ml di rum bianco
- foglie di menta fresca, per guarnire
- spicchi o fette di lime, per guarnire

CONSIGLI

Per preparare questa granita alcolica ancora più velocemente, puoi utilizzare uno sciroppo alla menta già pronto acquistato in negozio.

RICETTA

- 1:** Schiaccia leggermente le foglie di menta stringendole tra le mani. In un piccolo pentolino, scaldi la menta, l'acqua e lo zucchero a fuoco medio finché lo zucchero si scioglie completamente, mescolando di tanto in tanto. Togli dal fuoco e lascia raffreddare per circa 15 minuti a temperatura ambiente. Filtra per eliminare le foglie di menta (per un gusto più intenso, puoi usarne di più e lasciarle in infusione più a lungo prima di filtrare).
- 2:** In una ciotola capiente o una caraffa, mescola lo sciroppo alla menta con acqua, succo di lime e rum fino a ottenere un composto omogeneo. Versa poi nel recipiente della GreenPan Frost e chiudi con il coperchio.
- 3:** Seleziona la modalità Spiked Slushie e imposta il livello 4. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono, oppure fino a ottenere la consistenza desiderata.
- 4:** Servi in un bicchiere freddo, guarnendo con foglie di menta fresca e uno spicchio o una fetta di lime.



FROZEN PEACH BELLINI

Dai una nuova interpretazione a questo classico cocktail da brunch gustandone la versione frozen, perfetta anche per servire un gruppo numeroso!

PORZIONI: 4

TEMPO DI PREPARAZIONE: 5 minuti

TEMPO TOTALE: 35 minuti

INGREDIENTI

- 450 g di fettine di pesca (se utilizzi pesche surgelate, lasciale scongelare prima)
- 240 ml di acqua
- 60 ml di liquore alla pesca (schnaps)
- 2 cucchiaini di succo di lime fresco
- ½ cucchiaino di miele o sciroppo d'agave
- 1 bottiglia di prosecco

CONSIGLI

Puoi sostituire il miele con 1 cucchiaino di zucchero semolato, se preferisci. Assaggia e regola la dolcezza, poiché il livello di zucchero delle pesche può variare.

RICETTA

- 1:** Metti le fettine di pesca e l'acqua in un frullatore e frulla ad alta velocità fino a ottenere un composto liscio. Aggiungi lo schnaps, il miele e il prosecco, mescolando bene. Assaggia e regola il sapore a piacere.
- 2:** Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 3:** Seleziona la modalità Spiked Slushie, L4. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono.
- 4:** Servi in bicchieri freddi.



DAIQUIRI ALLA FRAGOLA

Questo daiquiri, preparato con fragole fresche, è il sogno di ogni amante del daiquiri: dolce, leggermente acidulo, deciso e irresistibile.

PORZIONI: 4

TEMPO DI PREPARAZIONE: 5 minuti

TEMPO TOTALE: 35 minuti

INGREDIENTI

- 600 g di fragole fresche, senza picciolo e tagliate in quarti
- 50 g di zucchero semolato
- 180 ml di rum bianco
- 80 ml di succo di lime fresco
- 480 ml di acqua

CONSIGLI

Puoi usare anche fragole surgelate, ma assicurati di lasciarle scongelare prima di mescolarle con lo zucchero.

RICETTA

- 1:** Mescola le fragole con lo zucchero in una ciotola di medie dimensioni. Lascia riposare da 20 minuti a 1 ora a temperatura ambiente. Poi trasferisci il composto in un frullatore e frulla ad alta velocità fino a ottenere una purea liscia. Filtra con un colino a maglia fine.
- 2:** Aggiungi il rum, il succo di lime e l'acqua, mescolando bene. Assaggia e regola il sapore a piacere.
- 3:** Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 4:** Seleziona la modalità Spiked Slushie, L4. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono.
- 5:** Servi in bicchieri freddi.



FROZEN WHISKEY SOUR

Fresco, morbido e perfettamente acidulo: questo Frozen Whiskey Sour è la combinazione ideale tra il carattere deciso del bourbon e la freschezza degli agrumi, in una versione ghiacciata e dissetante del classico cocktail.

PORZIONI: 4 - 6

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 minuti

TEMPO TOTALE: 45 minuti

INGREDIENTI

- 480 ml di acqua
- 300 ml di succo di limone, preferibilmente appena spremuto
- 240 ml di sciroppo di zucchero
- 180 ml di bourbon
- 1 cucchiaino di Angostura bitter

RICETTA

- 1:** Mescola tutti gli ingredienti in una ciotola capiente o in una caraffa fino a ottenere un composto omogeneo.
- 2:** Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 3:** Seleziona la modalità Spiked Slushie e imposta il livello 4. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono, oppure fino a raggiungere la consistenza desiderata.
- 4:** Servi in un bicchiere freddo.



FROZEN MOCHA ESPRESSO MARTINI

Dai un tocco festoso al classico Espresso Martini aggiungendo il ricco gusto del cioccolato. È in pratica una versione “adulta” di un milkshake, con una marcia in più.

PORZIONI: 4 - 6

TEMPO DI PREPARAZIONE: 5 minuti

TEMPO TOTALE: 45 minuti

INGREDIENTI

- 180 ml di vodka
- 180 ml di liquore al caffè
- 360 ml di caffè forte o espresso freddo
- 60 ml di latte
- 60 ml di panna
- ½ cucchiaino di estratto di vaniglia
- sciroppo al cioccolato, per decorare (facoltativo)
- mini bastoncini di zucchero, per decorare (facoltativo)

RICETTA

- 1:** Sbatti tutti gli ingredienti in una ciotola di medie dimensioni fino a ottenere un composto omogeneo.
- 2:** Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e copri con il coperchio.
- 3:** Seleziona la modalità Spiked Slushie, L4. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono.
- 4:** Versa un po' di sciroppo al cioccolato nei bicchieri freddi.
- 5:** Riempili con il cocktail e guarnisci con altro sciroppo al cioccolato e un mini bastoncino di zucchero, se desideri.



MOCKTAIL AL MIRTILLO ROSSO E ROSMARINO

Se stai organizzando un evento, è sempre una buona idea preparare bevande in grandi quantità. Questo frozen mocktail è perfetto per le feste autunnali e invernali. Il gusto acidulo del succo di mirtillo e l'aroma del rosmarino si abbinano alla perfezione con ogni tipo di piatto e stuzzichino.

PORZIONI: 4

TEMPO DI PREPARAZIONE: 10 minuti

TEMPO TOTALE: 45 minuti

INGREDIENTI

Per lo sciroppo al rosmarino

- 200 g di zucchero semolato
- 240 ml di acqua
- 5–6 rametti di rosmarino fresco

Per il mocktail

- 480 ml di succo di mirtillo rosso
- 60 ml di succo di lime fresco
- 60 ml di sciroppo al rosmarino
- 480 ml di acqua frizzante
- fettine di lime, per guarnire (facoltativo)
- rametti di rosmarino, per guarnire (facoltativo)

RICETTA

- 1:** Prepara lo sciroppo: unisci zucchero, acqua e rametti di rosmarino in un pentolino a fuoco medio. Cuoci mescolando finché lo zucchero si scioglie. Togli dal fuoco e lascia raffreddare a temperatura ambiente. Rimuovi i rametti prima dell'uso.
- 2:** Prepara il mocktail: mescola tutti gli ingredienti in una ciotola e assaggia, regolando il sapore a piacere.
- 3:** Versa il composto nel recipiente della GreenPan Frost e chiudi con il coperchio.
- 4:** Seleziona la modalità Slushie, L2 o L3, in base alla consistenza desiderata. Mescola finché Frost non passa a Cool ed emette un suono.
- 5:** Servi in bicchieri freddi e guarnisci con una fetta di lime e un rametto di rosmarino.



Granola fatta in casa
Pagina 97

TOPPING FATTI IN CASA

SALSA AL CARMELLO SALATO

Uno degli aspetti più divertenti nel preparare la salsa al caramello è che puoi decidere tu il grado di caramellizzazione dello zucchero: chiaro per un gusto più dolce, oppure scuro per un sapore più ricco e intenso.

PORZIONI: 4 - 6

TEMPO DI PREPARAZIONE: 2 minuti

TEMPO TOTALE: 15 minuti

INGREDIENTI

- 300 g di zucchero semolato
- 60 ml di acqua
- 115 g di burro non salato, a temperatura ambiente
- 180 ml di panna fresca
- 2 cucchiaini di estratto di vaniglia
- 2 cucchiaini di sale grosso, più extra per guarnire

RICETTA

- 1:** Metti zucchero e acqua in un pentolino e cuoci a fuoco medio senza mescolare finché lo zucchero si scioglie. Continua la cottura (senza mescolare), ruotando la pentola se necessario, finché lo zucchero assume un colore ambrato scuro.
- 2:** Togli dal fuoco e aggiungi con cautela il burro e la panna: il composto farà molta schiuma e vapore. Quando il vapore si sarà ridotto, rimetti sul fuoco basso e mescola fino a ottenere una salsa liscia ed emulsionata.
- 3:** Togli dal fuoco e aggiungi la vaniglia e il sale. Assaggia una volta raffreddata e regola la quantità di sale a piacere.



CONSIGLI

Questa salsa può essere conservata in frigorifero fino a 2 mesi in un contenitore ermetico. È importante mescolare lo zucchero solo dopo aver aggiunto burro e panna. Se si mescola prima, lo zucchero può cristallizzare e rovinare la salsa; una volta successo, non è più recuperabile.

COMPOSTA DI FRUTTI DI BOSCO MISTI

Personalizza questa composta utilizzando i tuoi frutti di bosco preferiti e sperimentando nuovi sapori: scorza di limone, erbe come timo o basilico, oppure spezie come il cardamomo possono renderla unica e deliziosa.

PORZIONI: 3 tazze

TEMPO DI PREPARAZIONE: 5 minuti

TEMPO TOTALE: 25 minuti

INGREDIENTI

- 340 g di fragole
- 225 g di mirtilli
- 225 g di more
- 240 g di lamponi
- 60 ml di miele, più o meno a piacere
- scorza e succo di 1 limone piccolo
- un pizzico di sale

RICETTA

- 1:** Metti tutti gli ingredienti in un pentolino a fuoco medio e porta a ebollizione mescolando. Lascia bollire per circa 5 minuti.
- 2:** Riduci il fuoco e lascia sobbollire, mescolando di tanto in tanto, per circa 25 minuti o finché i frutti di bosco si saranno disfatti e il liquido si sarà ridotto di circa tre quarti.
- 3:** Togli dal fuoco. Schiaccia la frutta con il dorso di una forchetta o uno schiacciapate fino a raggiungere la consistenza desiderata. Lascia raffreddare completamente



CONSIGLI

Questo prodotto può essere conservato in frigorifero fino a 2 settimane in un contenitore ermetico. Puoi utilizzare anche frutti di bosco surgelati, ma tieni presente che il tempo di cottura sarà più lungo di 10-15 minuti se non sono stati scongelati. Se utilizzi erbe fresche come timo, basilico o menta, aggiungile dopo aver tolto la composta dal fuoco.

PANNA MONTATA ALLA VANIGLIA

Leggera, fresca e dolce quanto vuoi: la panna montata fatta in casa è una delle cose più semplici e deliziose da preparare. Per ottenere il miglior risultato, assicurati che sia la panna che la ciotola siano ben fredde.

PORZIONI: 280 g

TEMPO DI PREPARAZIONE: 5 minuti

TEMPO TOTALE: 5 minuti

INGREDIENTI

- 240 ml di panna fresca
- 2 cucchiaini di zucchero a velo, sciroppo d'acero o zucchero semolato (più a piacere)
- 1 ½ cucchiaino di pasta di vaniglia, estratto di vaniglia o i semi di un baccello di vaniglia
- un pizzico di sale

RICETTA

- 1:** Metti tutti gli ingredienti in una ciotola fredda e montali con uno sbattitore elettrico o una frusta alla massima velocità fino a ottenere picchi morbidi. Assaggia e regola la dolcezza a piacere.



CONSIGLI

Questo prodotto può essere conservato in frigorifero fino a 1 settimana in un contenitore ermetico. Assaggia la panna quando è a metà montata per regolare la dolcezza senza montarla troppo. Se la monti troppo a lungo, rischi di ottenere del burro zuccherato!

TORRONE DI ARACHIDI

Arachidi salate e zucchero croccante si uniscono in questo classico irresistibile! Assicurati di avere un termometro da cucina: è fondamentale per raggiungere la temperatura corretta dello zucchero.

PORZIONI: 18 - 20

TEMPO DI PREPARAZIONE: 15 minuti

TEMPO TOTALE: 70 minuti

INGREDIENTI

- ¾ cucchiaino di bicarbonato
- 120 ml + ½ cucchiaino di acqua
- 150 g di zucchero semolato
- 120 ml di sciroppo di glucosio
- 20 g di burro non salato
- 225 g di arachidi sgusciate e crude
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

RICETTA

- 1:** Rivesti una teglia con carta stagnola e ungila leggermente.
- 2:** In una piccola ciotola, mescola il bicarbonato con ½ cucchiaino di acqua e metti da parte.
- 3:** In un pentolino, unisci l'acqua rimanente, lo zucchero e lo sciroppo di glucosio a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto, finché il composto raggiunge i 115 °C. Aggiungi il burro e le arachidi e continua a cuocere fino a 149 °C.
- 4:** Togli immediatamente dal fuoco e aggiungi con attenzione il composto di bicarbonato e la vaniglia, mescolando fino a ottenere una consistenza spumosa e chiara.
- 5:** Versa rapidamente il composto nella teglia preparata e distribuiscilo formando uno strato di circa 0,6 cm. Lascia raffreddare completamente per almeno 1 ora, poi spezzalo in pezzi.



CONSIGLI

Conserva in un contenitore ermetico per un massimo di 2 settimane.



GRANOLA FATTA IN CASA

Considera questa ricetta come un'avventura fai-da-te, ma sotto forma di granola! Puoi aggiungere tutti gli ingredienti che preferisci: frutta secca, gocce di cioccolato, cocco grattugiato o frutta essiccata. Qualunque combinazione sceglierai, il risultato sarà sempre delizioso.

PORZIONI: 240 g

TEMPO DI PREPARAZIONE: 5 minuti

TEMPO TOTALE: 60 minuti

INGREDIENTI

- 120 ml di olio (avocado, cocco, oliva o cartamo)
- 120 ml di miele o sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- ½ cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 175 g di fiocchi d'avena (classici o a cottura rapida)
- 225 g di mix a piacere* (frutta secca, semi, cioccolato, cocco o frutta disidratata)

CONSIGLI

Conserva in un contenitore ermetico fino a 2 settimane. Se aggiungi frutta secca o semi, puoi tostarli prima per ottenere un sapore più intenso.

RICETTA

- 1:** Preriscalda il forno a 180 °C.
- 2:** In un pentolino, scalda l'olio, il miele, la cannella e il sale a fuoco medio finché iniziano a sobbollire, mescolando bene. Togli dal fuoco e aggiungi la vaniglia.
- 3:** In una ciotola capiente, mescola l'avena con gli ingredienti aggiuntivi. Versa sopra il composto liquido e mescola fino a distribuirlo uniformemente. Trasferisci il tutto su una teglia.
- 4:** Cuoci per circa 30 minuti, mescolando ogni 5-7 minuti per ottenere una doratura uniforme e rompere eventuali grumi. Lascia raffreddare completamente prima di servire.

INDICE

GELATI SOFT **8**

GELATO ALLA VANIGLIA	11
FROZEN YOGURT ALLA VANIGLIA	13
GELATO CON GOCCE DI CIOCCOLATO	15
GELATO AI FRUTTI DI BOSCO	17
GELATO PROTEICO ALLA BANANA	19
GELATO PUMPKIN SPICE	21
GELATO SOFT SENZA LATTICINI	23

SORBETTI **24**

SORBETTO ALL'ARANCIA	27
SORBETTO AL LIMONE	29
SORBETTO AI LAMPONI FRESCHI	31

GRANITE **32**

GRANITA AL MANGO FRESCO	35
GRANITA CON SOFT DRINK	37
GRANITA ALL'ARANCIA E MIRTILLO ROSSO	39
GRANITA ALLA LIMONATA	41
GRANITA ALLA PERA SPEZIATA	43
GRANITA ALLA CIOCCOLATA	45

SMOOTHIE **46**

SMOOTHIE PROTEICO GHIACCIATO	49
SMOOTHIE AL CIOCCOLATO E BURRO DI ARACHIDI	51
SMOOTHIE PROTEICO AI FRUTTI DI BOSCO E KEFIR	53

MILKSHAKE **54**

MILKSHAKE ALLA FRAGOLA	57
MILKSHAKE AL CIOCCOLATO	59
MILKSHAKE AL CAFFÈ	61
MILKSHAKE AL CARAMELLO	63
MILKSHAKE ALLA ZUCCA	65

COCKTAIL & MOCKTAIL **66**

FROZEN MARGARITA	69
FROZEN LIMONCELLO	71
FROSÉ	73
FROSTED SANGRIA ROSSA	75
FROZEN MOJITO	77
FROZEN SPRITZ	79
FROZEN PEACH BELLINI	81
DAIQUIRI ALLA FRAGOLA	83
FROZEN WHISKEY SOUR	85
FROZEN MOCHA ESPRESSO MARTINI	87
MOCKTAIL AL MIRTILLO ROSSO E ROSMARINO	89

TOPPING FATTI IN CASA **90**

SALSA AL CARAMELLO SALATO	92
COMPOSTA DI FRUTTI DI BOSCO MISTI	93
PANNA MONTATA ALLA VANIGLIA	94
TORRONE DI ARACHIDI	95
GRANOLA FATTA IN CASA	97



GREENPAN

L4

TEXTURE

START/STOP

MODE