



wilfa

**crush
and
blend**

melk.no



Farlig god bringebærsmoothie!

Lag den når du har lyst på noe godt som også er sunt.

Ingredienser til 2 porsjoner:

- 3 dl vaniljeyoghurt
- 2 dl syrnet melk bringebærsmak
- ½ stk banan
- 3 dl dypfryste bringebær

Slik gjør du:

Hell yoghurt og syrnet melk i en Wilfa Knus 1400-blender. Tilsett banan og dypfryste bringebær. Har du ikke dypfryste bær/frukt, tilsett isbiter. Kjør blandingen i ca. 40 sekunder, eller til alt er blandet og blitt en "smooth" drikk. Server straks i to store glass.

Dangerously good raspberry smoothie!

Make it when you fancy a treat that is also healthy.

Ingredients for 2 portions:

- 300 ml vanilla yoghurt
- 200 ml raspberry flavour soured milk
- ½ a banana
- 300 ml frozen raspberries

Procedure:

Pour the yoghurt and soured milk into a Wilfa Knus 1400 blender. Add the banana and frozen raspberries. If berries are not frozen, add ice cubes. Blend for about 40 seconds, or until everything is blended into a smooth drink. Serve immediately in two large glasses.

Otroligt god hallonsmoothie!

Passar bra när du är sugen på något som är gott och nyttigt.

Ingredienser till 2 portioner:

- 3 dl vaniljyoghurt
- 2 dl surmjölk med hallonsmak
- halv banan
- 3 dl djupfrysta hallon

Gör så här:

Häll yoghurt och surmjölk i en Wilfa Knus 1400-blender. Tillsätt banan och djupfrysta hallon. Om du inte har tillgång till djupfrysta bär/frukt, använd isbitar. Mixa blandningen i ungefär 40 sekunder eller tills allt blandats till en härligt "smooth" dryck. Servera genast i två stora glas.

Fantastisk lækker hindbæersmoothie!

Lav den, når du har lyst til noget godt, der også er sundt.

Ingredienser til 2 portioner:

- 3 dl vaniljeyoghurt
- 2 dl syrnet mælk hindbærsmag
- ½ stk. banan
- 3 dl dybfrosne hindbær

Sådan gør du:

Hæld yoghurt og syrnet mælk i en Wilfa Knus 1400-blender. Tilsæt banan og dybfrosne hindbær. Hvis du ikke har dybfrosne bær/frugt, kan du tilsætte isterninger. Blend blandingen i ca. 40 sekunder, eller til alt er blandet og blevet til en "smooth" drik. Server straks i to store glas.

Herkullinen vadelmasmoothie!

Kun haluat jotain herkullista ja terveellistä, valmista tätä.

2 annosta:

- 3 dl vaniljajogurttia
- 2 dl vadelmajogurttia
- ½ banaani
- 3 dl pakastevadelmia

Valmistusohjeet:

Kaada jogurtit Wilfa Knus 1400 -tehosekoittimeen. Lisää banaaninpuolikas ja pakastevadelmat. Jos pakastemarjoja ei ole käytettävissä, lisää jääpaloja. Sekoita noin 40 sekuntia tai kunnes seos on muuttunut smoothiejuomaksi. Tarjoile heti kahdesta suuresta juomalasista.



Smoothie tips

Bruk en kraftig blender eller en smoothie maker, som moser ingrediensene til puré. Du kan bruke friske eller frosne råvarer. Bruker du frosne, blend litt først og tilsett så en skvett varmt vann før du blander videre. Da får knivene ordentlig tak, og maskinen blir ikke stående å slure.

- Tynnere konsistens? Tilsett litt juice eller melk.
- Tykkere konsistens? Bland ut med yoghurt, biola eller banan for å få en mer kremaktig konsistens.
- Bruk godt moden frukt – det gir mer smak og bedre konsistens.
- Frys ned smoothie i ispinneformer, så har du en herlig, frisk og sunn ispinne.
- Har du godt modnet frukt du ikke rekker å spise? Del den opp i mindre biter og legg i poser i fryseren til neste gang du skal lage smoothie.
- Har du bananer eller epler i en smoothie, bør du ta i noen dråper med lime eller sitron slik at fruktkjøttet ikke blir brunt.

Smoothie tips

Use a powerful mixer or a smoothie machine to blend the ingredients into a puree. You can use fresh or frozen ingredients. If you use frozen ingredients, blend it a few seconds, then add a splash of warm water before continuing the blending process. This allows the blender blades to work their way properly through the frozen ingredients.

- Thinner consistency? Add some juice or milk.
- Thicker consistency? Mix with yoghurt, Biola or banana to get a more creamy consistency.
- Use ripe fruit – this adds more flavour and a better consistency.
- Freeze your smoothies in ice lolly moulds to create a wonderful, fresh and healthy treat.
- Do you have some ripe fruit you haven't managed to eat? Cut up into small pieces and place in bags in the freezer so you can use them next time you make a smoothie.
- If you are using bananas or apples in a smoothie, you should add a few drops of lime or lemon juice to stop the fruit from going brown.

Smoothie tips

Använd en kraftfull blender eller en smoothiemaker, som mosar ingredienserna till pure. Du kan använda färska eller frusna råvaror. Använder du frusna, mixa först en liten del och tillsätt en skvätt varmt vatten innan du mixar vidare. Då får knivarna tag ordentligt och maskinen står inte och låter.

- Tunnare konsistens? Tillsätt juice eller mjölk.
- Tjockare konsistens? Blanda i yoghurt, biola eller banan för att få en mer krämig konsistens.
- Använd mogen frukt, det ger mer smak och bättre konsistens.
- Frys ner smoothie i glassformar, så får du en härligt fräsch och nyttig glasspinne.
- Har du mogen frukt liggande som du inte hinner äta upp? Dela den i mindre bitar och frys in till nästa gång du skall göra smoothie.
- Använder du banan eller äpple i en smoothie, ta i ett par droppar lime eller citron så blir inte fruktköttet brunt.

Smoothie tips

Brug en kraftig blender eller en smoothie maker, som blender ingredienserne til en puré. Du kan bruge friske eller frosne råvarer. Bruger du frosne, blend først en lille smule, og tilsæt så en smule varmt vand, før du blender videre. På den måde får bladene ordentligt fat, og maskinen bliver ikke stående uden at gribe fat.

- Tyndere konsistens? Tilsæt lidt juice eller mælk.
- Tykkere konsistens? Bland med yoghurt, Biola eller banan for at få en mere cremet konsistens.
- Brug godt moden frugt - det giver mere smag og en bedre konsistens.
- Frys smoothien ned i ispindeform så har du herlige, friske og sunde ispinde.
- Har du godt modent frugt, du ikke når at spise? Skær den i mindre stykker og læg den i poser i fryseren til næste gang, du skal lave smoothies.
- Har du bananer eller æbler i en smoothie, bør du tilsætte et par dråber lime eller citron, sådan at frugten ikke bliver brun.

Smoothie -vinkekejä

Käytä voimakasta tehosekoitinta tai smoothie-konetta, joka soseuttaa valmistusaineet. Voit käyttää tuoreita tai pakastettuja valmistusaineita. Mikäli käytät jäisiä valmistusaineita, lisää ne tehosekoittimeen vähitellen ja lisää tilkka lämmintä vettä ennen kuin sekoitat. Näin sekoittimen terät toimivat paremmin eikä sekoitin käy paikallaan.

- Juoksevampi koostumus? Lisää tuoremehua tai maitoa
- Sakeampi koostumus? Sekoita joukkoon jogurttia tai banaania.
- Kypsät hedelmät ovat maukkaampia ja koostumuksesta tulee parempi.
- Pakasta smoothie mehujäämuo teissa, tällöin saat herkullisia, raikkaita ja terveellisiä jäätelöitä.
- Onko sinulla ylikypsiä hedelmiä, joita et ole ehtinyt syödä? Paloittele ne ja laita pakastimeen ja ota käyttöön seuraavalla kerralla valmistaessasi smoothien.
- Jos smoothie sisältää banaania tai omenaa, lisää muutama pisara limetin tai sitruunan mehua, jotteivät hedelmät muutu ruskeiksi.



Markedsføres i Norge av:

WILFA AS

Industriveien 25

1481 Hagan

support@wilfa.com

www.wilfa.com

Marknadsförs i Sverige av:

WILFA AB

Box 9031

200 39 Malmö

Sverige

www.wilfa.se

Markedsføres i Danmark av:

AS WILFA

Havneholmen 29 (BDO)

1561 København V

Danmark

www.wilfa.dk

Oy Wilfa Suomi Ab

Melkonkatu 28 E 19

00210 Helsinki, Finland

www.wilfa.fi

wilfa.com