



Frukt Baer Pureer

Inspirasjon, idéer & oppskrifter





Pannekake med krem og rørte jordbær

10 porsjoner

10 stk pannekake

5 dl kremfløte

2 ss melis

1 ts vaniljesukker

300 gr fryste jordbær

150 gr sukker

Tin jordbær til de er halvtinte, rør dem sammen med sukker til en fin røre, pisk fløten med melis og vaniljesukker. Lun pannekakene forsiktig og server med krem og rørte jordbær.

Jordbær EPD 4216552



Kirsebær pai

200 g smør romtemperert
280 g hvetemel
50 g sukker
1 egg

Rør ingrediensene sammen i en kjøkkenmaskin til den er glatt og fin, legg deigen på kjøll i ca 30 min.

500 g kirsebær
300 g sukker
1 ss potetmel
1 ss sitronsalt

Kok bærene sammen med sukker og sitron til det tykner. Settes til avkjøling.

Kjevle eller trykk ut deigen i en smurt pai form, spar noe av deigen til strimler på kaken, ha i kirsebær og legg over strimler og pensle med egg.

Stek kaken på ca 180 gr C i 40-45 min nederst i ovnen.

Kirsebær EPD 4216560

Lady fingers med blåbærmousse



10 porsjoner
20 stk Ladyfingers
300 gr blåbær
100 gr sukker
3 dl fløte
5 plater gelatin

Kok opp 100 g sukker med 100 gram blåbær. Trekk det vekk fra platen og rør inn resten av blåbærene og kjøøl ned.

Pisk kremfløten med sukker til luftig krem, ikke for fast. Smelt gelatin med litt vann i en kasserolle over varme. Rør den smeltede gelatinen inn i blåbærene og vend dette lett inn i kremen. Sett dette til kjøling. Sprøyt blåbæremoussen når den er nesten helt stiv over to LadyFingers og server med litt rørt blåbær over.



Langpannekake med skogsbær

250 g hvetemel
2 ts bakepulver
225 g sukker
4 egg
225 g romtemperert smør
3 ss melk
revet skall av 1 sitron
250 g skogsbærblanding
50 gr melis

Sett stekeovnen på 180° C, pisk sukker og smør hvitt. Ha i ett og ett egg om gangen i mikser og rør til slutt inn alt det tørre. Ha røren i en langpanne som er smurt eller dekket med bakepapir.

Vend de fryste skogsbærene i melis og ha dem over kaken, sett kaken i ovnen og stek den ca 35-40 min

Skogsbær EPD 4216594



Mini Pavlova med
bær og vaniljekrem

MINI Pavlova med bær og vanilje

100 g jordbær

100g bringebær

100 g bjørnebær

100 g sukker

50 gr vann

Kok opp vann med sukker og vend inn bærene i sukkerlaken. La dem ligge.

MINI Pavlovaer - ca 12 stk

6 stk eggehviter

2 ts eddik

400 gr sukker

1 ss potetmel

1 ts vaniljesukker

Pisk eggehviter i en mikser og tilsett eddik, ha i sukker, potetmel og vaniljesukker litt og litt i massen.

Når massen er fast og glatt kan du ha den i en sprøytepose.

Tegn ringer på bakepapir og sprøyt massen i små bunner.

Stek pavlovabunnene på 100°C i ca 2 timer.

Avkjøl. Sprøyt på vaniljekrem og legg bærene på toppen

Vaniljekrem

6 eggeplommer

7dl fløte

1 vaniljestang/ skrap kjernen

125 g melis

1 ss maizena

Rør sammen eggeplommer maizena og melis. Ha i en kjele og rør inn 5 dl av fløten. Varmes opp under konstant omrøring til den tykner og akkurat koker opp. Sett så til kjøling.

Pisk opp resten av kremfløten og vend dette sammen med den avkjølte vaniljekremen

Jordbær EPD 4216552

Bringebær EPD 4216180

Bjørnebær EPD 4216172

Kjøleskap grøt med Chia og bær



3 ss chiafrø

1 dl melk

½ dl gresk yoghurt

1 ss honning

Bland dette sammen og sett i kjøleskap.

Ha på bær og 2 ss granola etter eget ønske

Bruk fryste bær blandet med litt sukker, eller f.eks Jordbærpure

Jordbær EPD 4216552

Bringebær EPD 4216180

Bjørnebær EPD 4216172

Blåbær EPD 4215851

Jordbærpure EPD 4520813



Havregrøt «Sleeping oat»

1,5 dl havregryn
2 dl melk eller vann
Litt salt

Bland havregryn sammen med melk el vann.
Tilsett en liten klype salt, ha det i et glass eller annen beholder
og sett det i kjøleskap natten over.

Bruk fryste bær tilsatt litt sukker som topping eller ingrediens
i grøten. Jordbærpure smaker nydelig til.

Jordbær EPD 4216552

Bringebær EPD 4216180

Bjørnebær EPD 4216172

Blåbær EPD 4215851

Jordbærpure EPD 4520813



Trollkrem med tyttebær coulies

10 porsjoner

200 gr tyttebær
200 gr sukker
1 s vaniljesukker
5 eggehviter
1 ts eddik

Pisk eggehvite og sukker til den er helt stiv. Tilsett eddik for å få den glatt og fin. Ha i tinte tyttebær med litt vaniljesukker. Rør dem godt inn.

Tyttebær coulies

200 gr tyttebær
½ dl vann
1 dl sukker
1 ss sitronsaft

Kok alt opp hurtig. Kjør dette med stavmikser og sil det gjennom en fin sikt (chinoise). Kjøøl ned og server til trollkremen.

Tyttebær EPD 4217303



**Kvæfjord kake
med mango**

Kvæfjord kake med mango

Kakebunn

150 gr smør
130 gr sukker
150 gr hvetemel
1 ts bakepulver
5 eggeplommer
5 ss helmelk

Rør smør og sukker til det er hvitt, ha i en og en eggeplomme i røren og tilsett melk og det tørre og fordel kakebunnen utover en stekeplate.

Marengs

5 eggehviter
180 gr sukker
1 ts eddik
Hakkede mandler

Pisk sukker og eggehvite til den er stiv og ha i eddik til slutt slik at den blir glatt og fin. Fordel massen over kakebunn og dryss over hakkede mandler.

Stek kaken på 180°C i ca 30 min midt i ovnen.

Avkjøl kaken og stikk ut runde former av bunnen (eller bare lag den hel ved å dele den i to)

Ha vaniljekrem med mango på den ene delen av kaken og legg over den andre delen.

Vanilje krem med mango

5 eggeplommer
7 dl fløte
1 vaniljestang/ skrap kjernen
125 g melis
1 ss maizena
100 g mangobiter

Rør sammen eggeplommer maizena og melis, ha i en kjele og og rør inn 5 dl av fløten. Varmes opp under konstant røring til den tykner og akkurat koker opp, settes til kjøling.

Pisk opp resten av kremfløten og ha i mango som er kuttet i mindre biter, vend dette sammen med den avkjølte vaniljekremen

Mangoterninger EPD 5518980

Mango halve EPD 1177229



Blåbær pai

500g Findus blåbærpure

4 egg

8 ss sukker

0,5 l creme fraiche

1 ss vaniljesukker

Bland egg og sukker lett sammen, ikke pisket! Rør inn tint pure, creme fraiche og vaniljesukker

Helles i ferdigstekt terteform og stekes i ovn på 125°C i ca 25 min til massen har satt seg.



Pannekaker med blåbær

10 porsjoner

20 Pannekaker

Blåbær rørt sammen med melis

Server med is, rømme eller pisket krem

Pannekaker EPD 1625516

Blåbær EPD 4215851

Fluffy pancakes med bær og lønnesirup



6 egg
60 g sukker
0,5 dl melk
130 gr mel
1 ts vaniljesukker
1 ts bakepulver

Skill eggene og visp eggeplommer sammen med melk, tilsett det tørre i røren og bland det forsiktig inn. Pisk eggehviten til massen blir stiv, tilsett sukker litt og litt til den blir til en marengs. Vend marengsen inn i røren. Stekes i stekepanne med smør. Ha en skje med røre og legg litt oppå etter hvert, slik at pannekaken blir høy og luftig. Vend etter ca 3-4 min og stek dem gjerne under lokk slik at de blir gjennomstekt. Server med bær vendt i lønnesirup

Rabarbra stenger



10 porsjoner

1 stk Butterdeig

400gr rabarbra

400gr sukker

100 gr mandler

1 ss sitronsaft

1 egg til pensling

Tin en plate butterdeig og del den i fire
avlange biter

Legg den på et smurt brett og «skjær»
kanter rundt hvert emne.

Pensle kantene med egg.

Ha rabarbra i en panne tilsett sukker
og varm dette forsiktig sammen til
sukkeret blir tykkere.

Tilsett litt sitron og hakkede mandler.
Kjøøl det litt ned før du legger rabarbra
på butterdeigen.

Stek stengene på 180 g i ca 20 min.

VERDENS DIGGESTE EPLETERTE m/karamellsaus & IS



10 porsjoner
2 stk butterdeig
600 gr eplebåter
Sukker, kanel og smør
½ dl hakkede mandler
Vaniljeis og karamell saus

Kutt halvveis ned i butterdeigen rundt kanten, slik at du får en «ramme» i butterdeigen. Bruk gaffel og lag rifler i kanten og pensle med egg. Vend eplebåter inn med sukker, kanel og litt smeltet smør. Legg eplebåtene innenfor rammen i pene lag. Dryss over med hakkede mandler og sett i ovnen. Stek kaken i ca 15 min på 180 gr. Server kaken lun med vaniljeis og karamellsaus.

Butterdeig EPD 654 947

Eplebåter EPD 4467 015

Iskrem soda

10 porsjoner
250 g bringebær
pure
250 g sukker
1 liter soda vann
1,5 liter vanilje is

Slik gjør du:

Kok opp bringebær-
pure og sukker, la
det kjøle ned.

Tin isen litt slik at
den blir soft.

Ha bringebær sirup
i et glass, tilsett
sodavann og ha i
vanilje is.

Serveres straks
med sugerør.

Bringebærpure EPD 4520847

Findis Pinner

500 g bær

150 g sukker

150g vann

Kok opp sukker og vann til en sukkerlake. Ha tinte bær eller fruktpuré i en blender, kjør dette sammen til en masse. Dersom du bruker jordbær eller bringebær kan du sile dem før du heller massen i is former.

Varier med litt yoghurt tilsatt honning, og med ulike bær/frukt for farge spill i pinne-isen.



Happy SMOOTHIES!





PEAS & AVOCADO

1 porsjon

50 g erter

50 g avokado

1 banan

1,5 dl eple juice

BLUEBERRY HILL

1 porsjon

100 g blåbær

50 g vaniljeis

1,5 dl eplejuice

TROPICAL VERSION

1 porsjon

100 g ananas

50 gr gresk yoghurt

1 banan

1 dl appelsin juice

RASBERRY DELIGHT

10 porsjoner

500 g Bringebærpuré
1 l eplejuice
1 l vanilje is
500 gr vaniljeyoghurt

Bringebærpuré EPD: 4520 847

Grønncål EPD: 6132 377

Avokado, biter EPD: 4691 564

Erter Classic EPD: 4705 562

GREEN POWER

10 porsjoner

500 g grønncål
100 g erter
100 g avokado
300 g banan
1 l vaniljeis
1 l eplejuice





Skogsbær - Smoothie

100 gr frosne skogsbær (eller blåbær)

1,5 dl eplejuice

½ banan

Bland ingrediensene i en blender.

Skogsbær EPD 4216594

Blåbær EPD 4215851



Lyst på mer inspirasjon – sjekk ut

www.findusfoodservices.no