

Please make sure to read the enclosed Ninja® Owner's Guide prior to using your unit.



NINJA™

NUTRI-BLENDER

10 delicious recipes



Your Guide to Nutrient Extraction*

Welcome to the Ninja® Nutri-Blender
Inspiration Guide. It's here to help you
start creating countless possibilities of
nutrient-rich smoothies and frozen drinks.

For more exciting delicious recipes,
visit ninjakitchen.com

*Extract a drink containing vitamins and nutrients from fruits and vegetables.

Table of contents

Quick assembly & blending	2
Load it up	3
Shakes	4
Smoothies	7
Extracts	11

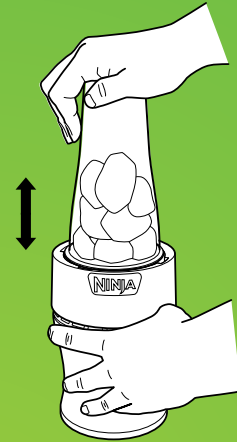


Quick assembly & blending



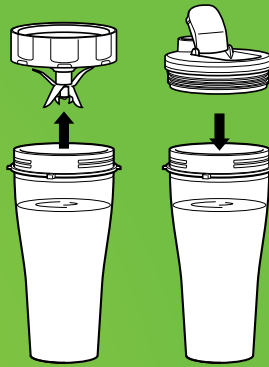
1.

Fill the cup with desired contents. Screw on the blade assembly until you have a tight seal.



2.

Flip the cup upside down and install on base. Push down on the cup to pulse or blend.



3.

When blending is complete lift the cup off the base. Remove the blades by twisting counter-clockwise, and add the spout lid to take on-the-go.



WARNING: Handle the Pro Extractor Blades™ Assembly with care, as the blades are sharp.

Load it up

Do not go past the MAX LIQUID line when loading the cup.

Overfilling ingredients may harm the unit when in use. If you feel resistance when attaching the Pro Extractor Blades™ Assembly to the cup, remove some ingredients.



5



Top off with ice or frozen ingredients.

4



Next add any dry or sticky ingredients like seeds, powders, and nut butters.

3



Pour in liquid or yogurt next. For thinner results or a juice-like drink, add more liquid as desired.

2



Next add leafy greens and herbs.

1



Start by adding fresh fruits and vegetables.

PREP TIPS

For best results, cut ingredients in 2.5 cm pieces. Place frozen ingredients in the cup last.



TOP O' THE MORNIN'

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 590 ML NINJA® CUP

MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

- 1 1/2 small ripe bananas, cut in 2.5 cm pieces
- 1 orange, peeled, cut in quarters, seeds removed
- 240 ml unsweetened almond milk
- 1 scoop protein powder
- 1/2 teaspoon ground cinnamon
- 140 g ice cubes

DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the 590 ml Ninja Cup in the order listed.
2. Screw the blade assembly onto the cup, and blend to mix the ingredients until smooth.
3. Remove blades from cup after blending.

BRIGHT SIDE MOCHA SHAKE

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 590 ML NINJA® CUP

MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

- 1 small ripe banana, cut in 2.5 cm pieces
- 80 ml brewed coffee, chilled
- 160 ml unsweetened almond milk
- 1 tablespoon agave nectar
- 2 tablespoons almond butter
- 2 teaspoons unsweetened cocoa powder
- Dash salt
- 330 g ice cubes

DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the 590 ml Ninja Cup in the order listed.
2. Screw the blade assembly onto the cup, and blend to mix the ingredients until smooth.
3. Remove blades from cup after blending.

DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS.





TRAIL MIX IN A GLASS

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 590 ML NINJA® CUP

MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

- 60 g raw unsalted almonds
- 3 tablespoons raw unsalted pumpkin seeds
- 1 tablespoon raw sesame seeds
- 3 tablespoons dried cranberries
- 3 tablespoons pomegranate juice
- 300 ml unsweetened vanilla almond milk
- 2 tablespoons honey
- 140 g ice cubes

DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the 590 ml Ninja Cup in the order listed.
2. Screw the blade assembly onto the cup, and blend until ingredients are smooth.
3. Remove blades from cup after blending.

COCONUT MANGO ENERGYADE

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 590 ML NINJA® CUP

MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

- 55 g mango chunks
- 8 fresh mint leaves
- 480 ml coconut water

DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the 590 ml Ninja Cup in the order listed.
2. Screw the blade assembly onto the cup, and blend to mix the ingredients until smooth.
3. Remove blades from cup after blending.





POWERBALL

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 590 ML NINJA® CUP

MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

- 1 small ripe banana, cut in 2.5 cm pieces
- 240 ml unsweetened coconut milk
- 1 teaspoon unsweetened cocoa powder
- 160 g frozen blueberries

DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the 590 ml Ninja Cup in the order listed.
2. Screw the blade assembly onto the cup, and blend to mix the ingredients until smooth.
3. Remove blades from cup after blending.

BERRY TROPICAL SMOOTHIE

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 590 ML NINJA® CUP

MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

- 70 g pineapple chunks
- 55 g mango chunks
- 50 g strawberries, hulled, cut in quarters
- 110 g blueberries
- 10 g baby spinach
- 120 ml water
- 70 g ice cubes

DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the 590 ml Ninja Cup in the order listed.
2. Screw the blade assembly onto the cup, and blend to mix the ingredients until smooth.
3. Remove blades from cup after blending.





STRAWBERRY MELON BLAST

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 590 ML NINJA® CUP

MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

1/2 medium cucumber (about a 10 cm piece),
peeled, cut in 2.5 cm pieces
6 strawberries, hulled, cut in half
120 g cantaloupe chunks
140 g ice cubes

DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the 590 ml Ninja Cup in the order listed.
2. Screw the blade assembly onto the cup, and blend to mix the ingredients until smooth.
3. Remove blades from cup after blending.

TIP

If you prefer a thinner smoothie, add more liquid.

SWEET & SPICY SPINACH

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 590 ML NINJA® CUP

MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

1 green apple, cored, cut in quarters
1/2 lemon, peeled, seeds removed
1 cm piece fresh ginger, peeled
15 g baby spinach
120 ml apple juice
1 tablespoon agave nectar or honey
60 ml water
140 g ice cubes

DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the 590 ml Ninja Cup in the order listed.
2. Screw the blade assembly onto the cup, and blend to mix the ingredients until smooth.
3. Remove blades from cup after blending.





KIWI COOLER

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 590 ML NINJA® CUP

MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

1 small celery stalk (approx. 25 cm long),
cut in 2.5 cm pieces
60 g green cabbage, chopped
3 dates, pits removed
1 ripe kiwi, peeled
20 g baby spinach
240 ml hazelnut milk
140 g ice cubes

DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the 590 ml Ninja Cup in the order listed.
2. Screw the blade assembly onto the cup, and blend to mix the ingredients until smooth.
3. Remove blades from cup after blending.

LEAN GREEN NINJA

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 590 ML NINJA® CUP

MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

70 g pineapple chunks
60 g mango chunks
1 small ripe banana, cut in 2.5 cm pieces
10 g kale leaves
10 g baby spinach
180 ml coconut water
70 g ice cubes

DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the 590 ml Ninja Cup in the order listed.
2. Screw the blade assembly onto the cup, and blend to mix the ingredients until smooth.
3. Remove blades from cup after blending.





BN300C_IG_10Recipe_E_F_MP_Mv7

NINJA is a registered trademark of SharkNinja Operating LLC.

PRO EXTRACTOR BLADES is a trademark of SharkNinja Operating LLC.

© 2021 SharkNinja Operating LLC

Veuillez lire le guide d'utilisation de Ninja® ci-joint avant d'utiliser l'appareil.



NINJA™
NUTRI-BLENDER



10 délicieuses recettes



Votre guide pour l'extraction de nutriments*

Bienvenue dans le Guide d'inspiration du mélangeur Nutri-Blender Ninja®. Il vous aide à créer d'innombrables possibilités de smoothies et de boissons glacées riches en nutriments.

Pour d'autres recettes délicieuses et surprenantes, rendez-vous sur le site [ninjakitchen.com](https://www.ninjakitchen.com)

* extraction d'une boisson contenant des vitamines et des nutriments à partir de fruits et de légumes.

Table des matières

Assemblage et mélange rapides	2
Chargement	3
Boissons frappées	4
Smoothies	7
Extractions	11

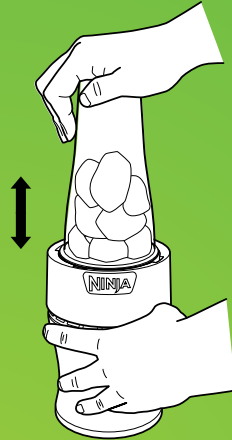


Assemblage et mélange rapides



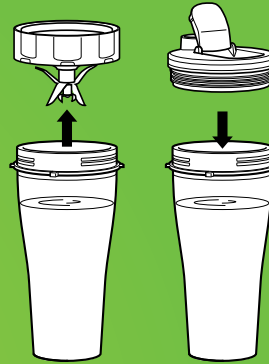
1.

Remplir la tasse avec le contenu souhaité. Visser le jeu de lames jusqu'à ce que l'étanchéité soit parfaite.



2.

Retourner la tasse et l'installer sur la base. Appuyer sur la tasse pour donner des impulsions ou mélanger.



3.

Une fois le mélange terminé, soulever la tasse pour la retirer de la base. Retirer les lames en les tournant dans le sens antihoraire, puis ajouter le couvercle à bec verseur pour emporter le mélange partout.



AVERTISSEMENT : Manipulez le jeu de lames Pro Extractor Blades™ avec précaution, car les lames sont tranchantes.

Chargement

Ne pas verser de liquide au-delà de la ligne MAX LIQUID (liquide max) lorsque vous remplissez la tasse.

Un remplissage excessif d'ingrédients peut endommager l'appareil en cours d'utilisation. Si vous sentez une résistance lors de la fixation du jeu de lames Pro Extractor Blades™ à la tasse, retirez quelques ingrédients.



5



Remplissez avec de la glace ou des ingrédients congelés.

4



Ajoutez ensuite des ingrédients secs ou collants, tels que des graines, des poudres et des beurres de noix.

3



Versez ensuite du liquide ou du yogourt. Pour des résultats plus liquides ou une boisson semblable à un jus, ajoutez plus de liquide si désiré.

2



Ajoutez ensuite les légumes à feuilles et les fines herbes.

1



Commencez par ajouter des fruits frais et des légumes.

CONSEILS DE PRÉPARATION

Coupez les ingrédients en morceaux de 2,5 cm afin d'obtenir des résultats optimaux. Placez les ingrédients congelés dans la tasse en dernier.



PRÊT POUR LA JOURNÉE

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPENT : TASSE NINJA® DE 590 ML

PORTIONS : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

1 1/2 petite banane mûre coupée
en morceaux de 2,5 cm

1 orange épluchée, coupée en quartiers et
sans pépins

240 ml de lait d'amandes non sucré

1 cuillère de poudre de protéines

1/2 c. à thé de cannelle en poudre

140 g de glaçons

PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients dans la tasse Ninja de 590 ml dans l'ordre indiqué.
2. Visser le jeu de lames sur la tasse, puis mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.

BOISSONS FRAPPÉES AU MOKA

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPENT : TASSE NINJA® DE 590 ML

PORTIONS : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

1 petite banane mûre, coupée
en morceaux de 2,5 cm

80 ml de café infusé, refroidi

160 ml de lait d'amandes non sucré

1 c. à soupe de nectar d'agave

2 c. à soupe de beurre d'amande

2 c. à thé de poudre de cacao non sucré

Une pincée de sel

330 g de glaçons

PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients dans la tasse Ninja de 590 ml dans l'ordre indiqué.
2. Visser le jeu de lames sur la tasse, puis mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.

NE PAS MÉLANGER LES INGRÉDIENTS ALORS QU'ILS SONT CHAUDS.





MÉLANGE DE RANDONNÉE DANS UNE TASSE

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPENT : TASSE NINJA® DE 590 ML

PORTIONS : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

- 60 g d'amandes crues et non salées
- 3 c. à soupe de graines de citrouille crues et non salées
- 1 c. à soupe de graines de sésame crues
- 3 c. à soupe de canneberges séchées
- 3 c. à soupe de jus de grenade
- 300 ml de lait d'amandes à la vanille non sucré
- 2 c. à soupe de miel
- 140 g de glaçons

PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients dans la tasse Ninja de 590 ml dans l'ordre indiqué.
2. Visser le jeu de lames sur la tasse, puis mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.



BOISSON ÉNERGÉTIQUE À LA NOIX DE COCO ET À LA MANGUE

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPENT : TASSE NINJA® DE 590 ML

PORTIONS : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

- 55 g de mangues en morceaux
- 8 feuilles de menthe fraîche
- 480 ml d'eau de coco

PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients dans la tasse Ninja de 590 ml dans l'ordre indiqué.
2. Visser le jeu de lames sur la tasse, puis mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.



TASSE D'ÉNERGIE

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPENT : TASSE NINJA® DE 590 ML

PORTIONS : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

1 petite banane mûre, coupée en morceaux de 2,5 cm

240 ml de lait de coco non sucré

1 c. à thé de poudre de cacao non sucré

160 g de bleuets surgelés

PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients dans la tasse Ninja de 590 ml dans l'ordre indiqué.
2. Visser le jeu de lames sur la tasse, puis mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.

SMOOTHIE TROPICAL AUX PETITS FRUITS

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPENT : TASSE NINJA® DE 590 ML

PORTIONS : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

70 g d'ananas en morceaux

55 g de mangues en morceaux

50 g de fraises évidées et coupées en quartiers

110 g de bleuets

10 g de bébés épinards

120 ml d'eau

70 g de glaçons

PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients dans la tasse Ninja de 590 ml dans l'ordre indiqué.
2. Visser le jeu de lames sur la tasse, puis mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.





BOISSON DYNAMISANTE À LA FRAISE ET AU MELON

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : TASSE NINJA® DE 590 ML

PORTIONS : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

1/2 concombre de taille moyenne (environ 10 cm) épluché et en morceaux de 2,5 cm
6 fraises évidées et coupées en quartiers
120 g de cantaloup en morceaux
140 g de glaçons

PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients dans la tasse Ninja de 590 ml dans l'ordre indiqué.
2. Visser le jeu de lames sur la tasse, puis mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.

CONSEIL

Si vous préférez un smoothie plus liquide, ajoutez plus de liquide.

ÉPINARDS DOUX ET ÉPICÉS

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : TASSE NINJA® DE 590 ML

PORTIONS : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

1 pomme verte évidée et coupée en quartiers
1/2 citron pelé sans pépins
1 morceau de gingembre frais de 1 cm, épluché
15 g de bébés épinards
120 ml de jus de pomme
1 c. à soupe de nectar d'agave ou de miel
60 ml d'eau
140 g de glaçons

PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients dans la tasse Ninja de 590 ml dans l'ordre indiqué.
2. Visser le jeu de lames sur la tasse, puis mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.





BOISSON AU KIWI

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPENT : TASSE NINJA® DE 590 ML

PORTIONS : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

1 petite branche de céleri (environ 25 cm de long) coupée en morceaux de 2,5 cm
60 g de chou vert haché
3 dattes dénoyautées
1 kiwi mûr épluché
20 g de bébés épinards
240 ml de lait de noisette
140 g de glaçons

PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients dans la tasse Ninja de 590 ml dans l'ordre indiqué.
2. Visser le jeu de lames sur la tasse, puis mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.

VERDURE LÉGÈRE NINJA

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPENT : TASSE NINJA® DE 590 ML

PORTIONS : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

70 g d'ananas en morceaux
60 g de mangues en morceaux
1 petite banane mûre, coupée en morceaux de 2,5 cm
10 g de feuilles de chou frisé
10 g de bébés épinards
180 ml d'eau de coco
70 g de glaçons

PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients dans la tasse Ninja de 590 ml dans l'ordre indiqué.
2. Visser le jeu de lames sur la tasse, puis mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.





BN300C_IG_10Recipe_E_F_MP_Mv7

NINJA est une marque de commerce déposée de SharkNinja Operating LLC.
PRO EXTRACTOR BLADES est une marque de commerce de SharkNinja Operating, LLC.

© 2021 SharkNinja Operating LLC