

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



# NINJA™

NUTRI-BLENDER PRO

10 delicious recipes



# YOUR GUIDE TO DRINK MAKING.

Welcome to the Ninja® Nutri-Blender Pro inspiration guide. From here, you're just a few pages away from recipes, tips and tricks, and helpful hints that will help you make delicious smoothies, nutrient extractions\*, and frozen drinks to take on the go.

---

For more exciting delicious recipes, visit [ninjakitchen.com](http://ninjakitchen.com)

---

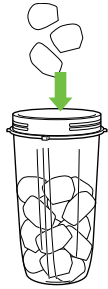
\*Extract a drink containing vitamins and nutrients from fruits and vegetables.

## TABLE OF CONTENTS

QUICK ASSEMBLY	2
SMOOTHIES	6
FROZEN DRINKS	10
MANUAL	14



# QUICK ASSEMBLY



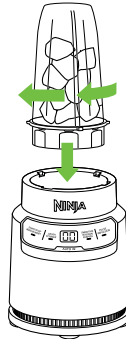
1.

Add ingredients to the single-serve cup. **DO NOT** add ingredients past the **MAX LIQUID** line.



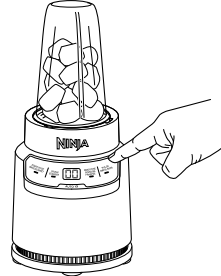
2.

Place the Pro Extractor Blades™ Assembly on the top of the cup and turn clockwise to seal.



3.

Turn the cup upside down and install on the motor base by aligning the tabs on the cup with the slots on the base. Then, rotate cup clockwise until it clicks. Once locked in place, the programs will illuminate and the unit will be ready for use.



4.

If using an Auto-iQ® program, select the program that best suits your desired output. The preset feature will automatically stop at the end of the program. To stop the unit at any time, press the currently active program again.

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

# CLEANING



**Dishwasher:** The containers, lids, and blade assembly are all dishwasher safe. Ensure the blade assembly is removed from the container before placing in the dishwasher.



**Hand-Washing:** Wash containers, lids, and blade assembly in warm, soapy water. When washing the blade assembly, use a dishwashing utensil with a handle.

**WARNING:** Handle the blade assembly with care when washing, as the blades are sharp. Contact with the blades' edges can result in laceration.

# AUTO-IQ® PROGRAMS

Intelligent preset programs combine unique blending and pausing patterns that do the work for you. Once a preset program is selected, it will start immediately and automatically stop when blending is complete. To stop blending before the end of the program, press the currently active button again.

## CRUSH

Turn ice, juices, and fruit into expertly blended frozen drinks.

## SMOOTHIE

Combine your favorite fresh or frozen ingredients, liquids, and powders to create smoothies and protein shakes.



# MANUAL PROGRAMS

**NOTE:** Manual programs cannot be used in conjunction with any Auto-iQ programs.

## START/STOP

Press once to start continuous running up to 60 seconds; press again to stop. Can also be pressed to stop a running Auto-iQ program.

## PULSE

Offers greater control of pulsing and blending. Operates only when PULSE is pressed. Use short presses for short pulses and long presses for long pulses.

# 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.



## ORANGE BLUSH

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 700 ML SINGLE-SERVE CUP

**MAKES:** 2 (350 ML) SERVINGS

### INGREDIENTS

75 g watermelon, cut in 2.5 cm pieces

180 ml orange juice

150 g frozen strawberries

75 g ice cubes

### DIRECTIONS

1. Place all ingredients in the 700 ml single-serve cup in the order listed, then install the blade assembly.
2. Select SMOOTHIE.
3. Remove blades from cup after blending.

## CREAMY BANANA ORANGE PROTEIN SHAKE

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 700 ML SINGLE-SERVE CUP

**MAKES:** 2 (295 ML) SERVINGS

### INGREDIENTS

1 small ripe banana, cut in 2.5 cm pieces

1 small navel orange, peeled, cut in half, pith removed

240 ml unsweetened almond milk

1/4 teaspoon ground cinnamon

1 scoop vanilla protein powder

75 g frozen mango chunks

75 g ice cubes

### DIRECTIONS

1. Place all ingredients in the 700 ml single-serve cup in the order listed, then install the blade assembly.
2. Select SMOOTHIE.
3. Remove blades from cup after blending.





## THE GREEN NINJA SMOOTHIE

**PREP:** 5 MINUTES  
**CONTAINER:** 530 ML SINGLE-SERVE CUP  
**MAKES:** 1 (470 ML) SERVING

### INGREDIENTS

240 ml plant-based milk of choice  
3 strawberries, hulled  
60 g packed baby spinach  
1 small frozen banana, cut in 2.5 cm pieces

### DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the 530 ml single-serve cup in the order listed, then install the blade assembly.
2. Select SMOOTHIE.
3. Remove blades from cup after blending.



## VANILLA PEACH COBBLER SMOOTHIE

**PREP:** 5 MINUTES  
**CONTAINER:** 530 ML SINGLE-SERVE CUP  
**MAKES:** 1 (470 ML) SERVING

### INGREDIENTS

240 ml whole milk  
2 scoops vanilla protein powder  
1 teaspoon ground nutmeg  
1 teaspoon ground cinnamon  
75 g frozen peach slices

### DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the 530 ml single-serve cup in the order listed, then install the blade assembly.
2. Select SMOOTHIE.
3. Remove blades from cup after blending.



## STRAWBERRY DAIQUIRI

**PREP:** 5 MINUTES  
**CONTAINER:** 700 ML SINGLE-SERVE CUP  
**MAKES:** 2 (350 ML) SERVINGS

### INGREDIENTS

75 g strawberries, hulled, plus 2 for garnish  
60 ml lime juice  
120 ml light rum  
150 g ice cubes

### DIRECTIONS

1. Place all ingredients in the 700 ml single-serve cup in the order listed, then install the blade assembly.
2. Select CRUSH.
3. Remove blades from cup after blending.

## FROZEN CHOCOLATE

**PREP:** 5 MINUTES  
**CONTAINER:** 530 ML SINGLE-SERVE CUP  
**MAKES:** 1 (470 ML) SERVING

### INGREDIENTS

240 ml milk of choice  
1 packet hot chocolate powder  
2 scoops vanilla ice cream  
75 g ice cubes  
Whipped topping, optional

### DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the 530 ml single-serve cup in the order listed, then install the blade assembly.
2. Select CRUSH.
3. Remove blades from cup after blending.





## FROZEN WHITE RUSSIAN

**PREP:** 5 MINUTES  
**CONTAINER:** 530 ML SINGLE-SERVE CUP  
**MAKES:** 1 (470 ML) SERVING

### INGREDIENTS

120 ml milk of choice  
60 ml Kahlua  
60 ml Baileys  
2 scoops vanilla ice cream  
150 g ice cubes

### DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the 530 ml single-serve cup in the order listed, then install the blade assembly.
2. Select CRUSH.
3. Remove blades from cup after blending.

## VIRGIN MANGO DAIQUIRI

**PREP:** 5 MINUTES  
**CONTAINER:** 530 ML SINGLE-SERVE CUP  
**MAKES:** 1 (470 ML) SERVING

### INGREDIENTS

120 ml milk of choice  
1 lime, juiced  
120 ml simple syrup  
150 g frozen mango chunks  
75 g frozen pineapple chunks

### DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the 530 ml single-serve cup in the order listed, then install the blade assembly.
2. Select CRUSH.
3. Remove blades from cup after blending.







## AVOCADO CAESAR DRESSING

**PREP:** 5 MINUTES  
**CONTAINER:** 700 ML SINGLE-SERVE CUP  
**MAKES:** ABOUT 450 ML

### INGREDIENTS

- 1 ripe avocado, pitted and cut in half
- 3 cloves garlic
- 2.5 cm chunk (45 g) Parmesan cheese
- 2 oil-cured anchovy filets
- 1/2 teaspoon ground black pepper
- 2 tablespoons fresh lemon juice
- 2 tablespoons apple cider vinegar
- 240 ml cold water
- 1/8 teaspoon kosher salt

### DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the 700 ml single-serve cup in the order listed, then install the blade assembly.
2. Select START/STOP, and blend for 30 seconds, or until desired consistency is achieved.
3. Remove blades from cup after blending.



## CLASSIC HUMMUS

**PREP:** 5 MINUTES  
**CONTAINER:** 700 ML SINGLE-SERVE CUP  
**MAKES:** ABOUT 300 G

### INGREDIENTS

- 1 can (400 g) garbanzo beans, drained, liquid reserved
- 50 ml garbanzo bean liquid
- 2 tablespoons fresh lemon juice
- 2 tablespoons olive oil
- 1 clove garlic, peeled
- 1 tablespoon tahini
- 1/2 teaspoon ground cumin
- 1/2 teaspoon kosher salt

### DIRECTIONS

1. Place all ingredients into the 700 ml single-serve cup in the order listed, then install the blade assembly.
2. Select START/STOP, and blend for 30 seconds, or until desired consistency is achieved.
3. Remove blades from cup after blending.

**NOTES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**NOTES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**BN400C\_QSG\_IG\_10Recipe\_E\_F\_MP\_Mv11**

AUTO-IQ and NINJA, are registered trademarks of SharkNinja Operating LLC.

PRO EXTRACTOR BLADES is a trademark of SharkNinja Operating LLC.

© 2021 SharkNinja Operating LLC

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



**NINJA™**  
**NUTRI-BLENDER PRO**

**Dix délicieuses recettes**



# VOTRE GUIDE POUR LA PRÉPARATION DE BOISSONS.

Bienvenue dans le Guide d'inspiration du mélangeur Nutri-Blender Pro Ninja®. Vous y trouverez des recettes, des conseils et des astuces utiles qui vous aideront à préparer de délicieux smoothies, des extractions de nutriments\* et des boissons glacées à emporter partout.

---

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

---

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

## TABLE DES MATIÈRES

ASSEMBLAGE RAPIDE	2
SMOOTHIES	6
BOISSONS GLACÉES	10
MANUEL	14

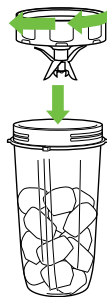


# ASSEMBLAGE RAPIDE



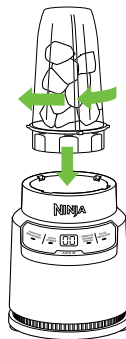
1.

Ajoutez les ingrédients au gobelet individuel. **N'AJOUTEZ PAS** d'ingrédients au-delà de la ligne **MAX LIQUID** (liquide maximal).



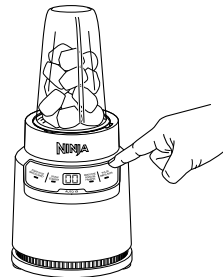
2.

Placez le jeu de lames Pro Extractor Blades™ sur le dessus du gobelet et tournez-le dans le sens horaire pour le fermer hermétiquement.



3.

Retournez le gobelet et installez-le sur la base du moteur en alignant les languettes du gobelet aux fentes de la base. Ensuite, tournez le gobelet dans le sens horaire jusqu'à ce qu'un déclic se fasse entendre. Une fois verrouillé, les programmes s'allument, et l'appareil est prêt à être utilisé.



4.

Si vous utilisez un programme Auto-iQ®, sélectionnez le programme qui convient le mieux au résultat souhaité. La fonction prédéfinie s'arrête automatiquement à la fin du programme. Pour arrêter l'appareil à tout moment, appuyez de nouveau sur le programme actuellement actif.

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

# NETTOYAGE



**Lave-vaisselle :** Les contenants, les couvercles et le jeu de lames vont tous au lave-vaisselle. Assurez-vous que le jeu de lames est retiré du contenant avant de le mettre au lave-vaisselle.



**Lavage à la main :** Lavez les contenants, les couvercles et le jeu de lames à l'eau chaude savonneuse. Pour le lavage du jeu de lames, utilisez un ustensile de lavage avec manche.

**AVERTISSEMENT :** Manipulez le jeu de lames avec précaution pendant le lavage, car les lames sont tranchantes. Le contact avec le tranchant des lames peut entraîner une laceration.

# PROGRAMMES AUTO-IQ®

Les programmes intelligents prédéfinis combinent des cycles de mélange et de pause qui font tout le travail pour vous. Lorsqu'un programme prédéfini est sélectionné, il démarre immédiatement et s'arrête automatiquement une fois le mélange terminé. Pour arrêter le mélange avant la fin du programme, appuyez sur le bouton actuellement actif.

## CRUSH (ÉCRASER)

Transformez la glace, les jus de fruits et les fruits en boissons glacées savamment mélangées.

## SMOOTHIE (BOISSON FRAPPÉE)

Combinez vos ingrédients préférés frais ou congelés, des liquides et des poudres pour créer des smoothies et des boissons frappées aux protéines.



# PROGRAMMES MANUELS

**REMARQUE :** Les programmes manuels ne peuvent pas être utilisés conjointement avec les programmes Auto-iQ.

## START/STOP (MARCHÉ/ARRÊT)

Appuyez une fois sur le bouton pour démarrer le fonctionnement continu pendant jusqu'à 60 minutes; appuyez de nouveau pour l'arrêter. Ce bouton peut également être enfoncé pour arrêter un programme Auto-iQ en cours d'exécution.

## PULSE (IMPULSION)

Offre un meilleur contrôle des impulsions et des mélanges. Fonctionne uniquement lorsque le bouton PULSE est enfoncé. Utilisez des pressions courtes pour de courtes impulsions et des pressions longues pour de longues impulsions.

# 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.



## DÉLICE ORANGE

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**RÉCIPENT** : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

**PORTIONS** : 2 (350 ML)

### INGRÉDIENTS

75 g de melon d'eau, coupé en morceaux de 2,5 cm

180 ml de jus d'orange

150 g de fraises congelées

75 g de glaçons

### PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans la tasse single-serve (gobelet individuel) de 700 ml dans l'ordre indiqué, puis installer le jeu de lames.
2. Sélectionner SMOOTHIE (boisson frappée).
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.

## BOISSON FRAPPÉE CRÉMEUSE AUX PROTÉINES, À L'ORANGE ET À LA BANANE

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**RÉCIPENT** : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

**PORTIONS** : 2 (295 ML)

### INGRÉDIENTS

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

1 petite orange navel, épluchée, coupée en deux, sans le cœur

240 ml de lait d'amandes non sucré

1/4 c. à thé de cannelle en poudre

1 cuillère de poudre de protéines à la vanille

75 g de morceaux de mangue congelés

75 g de glaçons

### PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans la tasse single-serve (gobelet individuel) de 700 ml dans l'ordre indiqué, puis installer le jeu de lames.
2. Sélectionner SMOOTHIE (boisson frappée).
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.







## SMOOTHIE VERT NINJA

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**RÉCIPIENT** : GOBELET INDIVIDUEL DE 530 ML

**PORTIONS** : 1 (470 ML)

### INGRÉDIENTS

240 ml de lait végétal au choix

3 fraises, évidées

60 g de bébés épinards

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

### PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans la tasse single-serve (gobelet individuel) de 530 ml dans l'ordre indiqué, puis installer le jeu de lames.
2. Sélectionner SMOOTHIE (boisson frappée).
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.



## SMOOTHIE À LA PÊCHE ET À LA VANILLE

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**RÉCIPIENT** : GOBELET INDIVIDUEL DE 530 ML

**PORTIONS** : 1 (470 ML)

### INGRÉDIENTS

240 ml de lait entier

2 cuillères de poudre de protéines à la vanille

1 c. à thé de noix de muscade en poudre

1 c. à thé de cannelle en poudre

75 g de tranches de pêche congelées

### PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans la tasse single-serve (gobelet individuel) de 530 ml dans l'ordre indiqué, puis installer le jeu de lames.
2. Sélectionner SMOOTHIE (boisson frappée).
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.



## DAÏQUIRI À LA FRAISE

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**RÉCIPIENT** : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

**PORTIONS** : 2 (350 ML)

### INGRÉDIENTS

75 g de fraises, évidées, plus 2 fraises pour la garniture

60 ml de jus de lime

120 ml de rhum blanc

150 g de glaçons

### PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans la tasse single-serve (gobelet individuel) de 700 ml dans l'ordre indiqué, puis installer le jeu de lames.
2. Sélectionner CRUSH (écraser).
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.

## BOISSON CHOCOLATÉE GLACÉE

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**RÉCIPIENT** : GOBELET INDIVIDUEL DE 530 ML

**PORTIONS** : 1 (470 ML)

### INGRÉDIENTS

240 ml de lait au choix

1 sachet de poudre pour chocolat chaud

2 boules de crème glacée à la vanille

75 g de glaçons

Nappage fouetté, facultatif

### PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans la tasse single-serve (gobelet individuel) de 530 ml dans l'ordre indiqué, puis installer le jeu de lames.
2. Sélectionner CRUSH (écraser).
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.





## RUSSE BLANC GLACÉ

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**RÉCIPIENT** : GOBELET INDIVIDUEL DE 530 ML

**PORTIONS** : 1 (470 ML)

### INGRÉDIENTS

120 ml de lait au choix

60 ml de Kahlua

60 ml de Bailey's

2 boules de crème glacée à la vanille

150 g de glaçons

### PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans la tasse single-serve (gobelet individuel) de 530 ml dans l'ordre indiqué, puis installer le jeu de lames.
2. Sélectionner CRUSH (écraser).
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.

## DAÏQUIRI SANS ALCOOL À LA MANGUE

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**RÉCIPIENT** : GOBELET INDIVIDUEL DE 530 ML

**PORTIONS** : 1 (470 ML)

### INGRÉDIENTS

120 ml de lait au choix

1 lime, pressée

120 ml de sirop simple

150 g de morceaux de mangue congelés

75 g de morceaux d'ananas congelés

### PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans la tasse single-serve (gobelet individuel) de 530 ml dans l'ordre indiqué, puis installer le jeu de lames.
2. Sélectionner CRUSH (écraser).
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.





## VINAIGRETTE CÉSAR À L'AVOCAT

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**RÉCIPIENT** : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

**PORTIONS** : 2 TASSES

### INGRÉDIENTS

1 avocat mûr, dénoyauté et coupé en deux

3 gousses d'ail

Morceau de 2,5 cm (45 g) de parmesan

2 filets d'anchois à l'huile

1/2 c. à thé de poivre noir moulu

2 c. à soupe de jus de citron frais

2 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme

240 ml d'eau froide

1/8 c. à thé de sel casher

### PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans la tasse single-serve (gobelet individuel) de 700 ml dans l'ordre indiqué, puis installer le jeu de lames.
2. Sélectionner START/STOP (marche/arrêt) et mélanger pendant 30 secondes, ou jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.



## HOUMOUS CLASSIQUE

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**RÉCIPIENT** : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

**PORTIONS** : 4 PORTIONS

### INGRÉDIENTS

1 boîte (400 g) de haricots garbanzo, égouttés, jus réservé

50 ml de jus de haricots garbanzo

2 c. à soupe de jus de citron frais

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 gousse d'ail, épluchée

1 c. à soupe de tahini

1/2 c. à thé de cumin en poudre

1/2 c. à thé de sel casher

### PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans la tasse single-serve (gobelet individuel) de 700 ml dans l'ordre indiqué, puis installer le jeu de lames.
2. Sélectionner START/STOP (marche/arrêt) et mélanger pendant 30 secondes, ou jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.

**REMARQUES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**REMARQUES**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**BN400C\_QSG\_IG\_10Recipe\_E\_F\_MP\_Mv11**

AUTO-IQ et NINJA sont des marques de commerce déposées de SharkNinja Operating LLC.

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

© 2021 SharkNinja Operating LLC