

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



# NINJA™ Foodi™

SMOOTHIE BOWL MAKER

NUTRIENT EXTRACTOR\*

15 delicious recipes



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

# Your guide to blending, prepping, and mixing like a Foodi.™

Welcome to the Ninja® Foodi™ Smoothie Bowl Maker and Nutrient Extractor\* recipe book. From here you're just a few pages away from recipes, tips, tricks, and helpful hints to give you the confidence to make everything from smoothies bowls and nut butters to frozen drinks, smoothies, and extractions. Now let's get started.

---

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

---

## TABLE OF CONTENTS

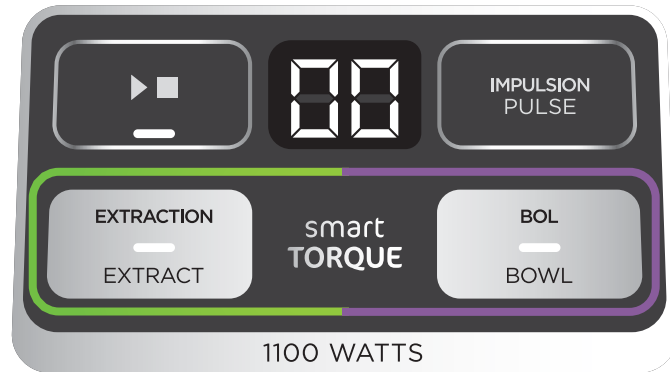
USING THE UNIT	2
INTRODUCING THE SMOOTHIE BOWL MAKER	4
SMOOTHIE BOWL BASICS	5
USING THE NUTRIENT EXTRACTION* CUP	7
SMOOTHIE BOWLS	8
DIPS & SPREADS	14
DESSERTS	16
SMOOTHIES & EXTRACTIONS	20
CLEANING	24



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

# AUTO-iQ<sup>®</sup> MODE

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.



Use **DRINKABLE** programs with the **single-serve cup**.

**EXTRACT**  
Green Drinks  
Refreshers

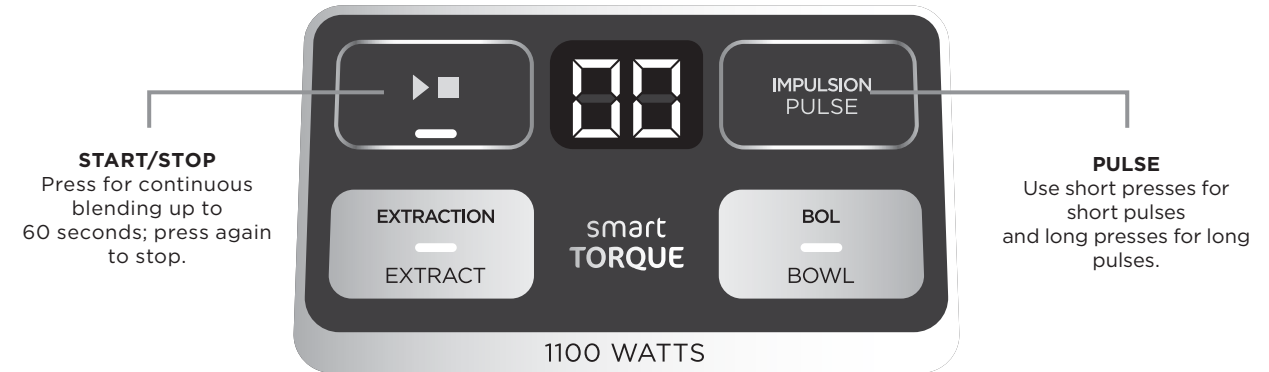


Use **SPOONABLE** programs with the **Smoothie Bowl Maker**.

**BOWL**  
Smoothie Bowls  
Açaí Bowls  
Sorbet

# MANUAL MODE

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



### Tips

START/STOP and PULSE cannot be used in conjunction with any Auto-iQ programs.  
To stop running an Auto-iQ program before it's done, press the currently active button again.



**BUILT-IN TAMPER**

Twist

## Introducing the SMOOTHIE BOWL MAKER

It's never been easier to create thick and spoonable smoothie bowls, nut butters, and more. All you have to do is twist the built-in tamper while blending to push ingredients down toward the blade.



### DID YOU KNOW?

Smoothie bowls are **thicker & spoonable**, compared to smoothies which are thinner & drinkable.

## Smoothie bowl basics

### USING THE SMOOTHIE BOWL MAKER



**1.**

Add milk or milk alternative such as soy, coconut, almond, or oat milk, up to the **LIQUID FILL** line.

**ALWAYS DO THIS FIRST.**



**2.**

Add **frozen fruit, directly from freezer**, and/or açai or dragon fruit packets up to the **MAX FILL** line.

Cut larger fruit, like bananas, in quarters.

**If using açai or dragon fruit packets, thaw slightly and cut in quarters.**



**3. (Optional)**

Amplify your base by adding 1 scoop of yogurt, flavor powder, protein powder, and/or nut butter.



**4.**

Screw on the blade assembly and install the bowl maker on the motor base.

Select **BOWL** then twist the built-in tamper counterclockwise **continuously** while processing.

**5.**

After blending is complete, add your favorite toppings, such as coconut flakes, granola, fresh bananas, berries, and agave nectar.



# Smoothie bowl color guide

Trying to make your bowl pop in a certain color?  
Use this ingredient guide to achieve the look you want.



# Using the Nutrient Extraction\* Cup

Tips to help you create smoothies and nutrient extractions\* to take on the go.

Use the SMOOTHIE program to combine your favorite fresh or frozen ingredients, liquids, and powders.  
Use the EXTRACT program for tough, leafy, or fibrous whole fruits and vegetables, including their skins, seeds, and stems.

**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 Hybrid Edge™ Blades Assembly to the cup, remove some ingredients.



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



SMOOTHIE BOWL MAKER EXCLUSIVE

## TROPICAL SMOOTHIE BOWL

**PREP:** 5 MINUTES  
**CONTAINER:** 400 ML BOWL MAKER  
**MAKES:** 1 SERVING

### INGREDIENTS

Coconut milk  
Frozen pineapple chunks  
Frozen mango chunks  
Sweetener of choice, as desired

### DIRECTIONS

1. Pour coconut milk into the 400 ml bowl maker, filling to the Liquid Fill line.
2. Add frozen pineapple and mango chunks and sweetener (optional) up to, but not exceeding, the Max Fill line. Install the blade assembly.
3. Select BOWL, then twist the built-in tamper counterclockwise continuously while blending until program is complete.
4. Remove blades from bowl maker after blending.
5. Decorate with toppings of your choice and serve.



SMOOTHIE BOWL MAKER EXCLUSIVE

## AÇAÍ BERRY BOWL

**PREP:** 5 MINUTES  
**CONTAINER:** 400 ML BOWL MAKER  
**MAKES:** 1 SERVING

### INGREDIENTS

Almond milk  
1 packet (100 ml) açaí puree, slightly thawed,  
cut in quarters  
Frozen mixed berries  
Sweetener of choice, as desired

### DIRECTIONS

1. Pour almond milk into the 400 ml bowl maker, filling to the Liquid Fill line.
2. Add quartered açaí puree and frozen mixed berries and sweetener (optional) up to, but not exceeding, the Max Fill line. Install the blade assembly.
3. Select BOWL, then twist the built-in tamper counterclockwise continuously while blending until program is complete.
4. Remove blades from bowl maker after blending.
5. Decorate with toppings of your choice and serve.



SMOOTHIE BOWL MAKER EXCLUSIVE

# DRAGON FRUIT BOWL

**PREP:** 5 MINUTES  
**CONTAINER:** 400 ML BOWL MAKER  
**MAKES:** 1 SERVING

## INGREDIENTS

Coconut milk  
Frozen dragon fruit  
Frozen pineapple chunks  
Sweetener of choice, as desired

## DIRECTIONS

1. Pour coconut milk into the 400 ml bowl maker, filling to the Liquid Fill line.
2. Add frozen dragon fruit and pineapple chunks and sweetener (optional) up to, but not exceeding, the Max Fill line. Install the blade assembly.
3. Select BOWL, then twist the built-in tamper counterclockwise continuously while blending until program is complete.
4. Remove blades from bowl maker after blending.
5. Decorate with toppings of your choice and serve.



SMOOTHIE BOWL MAKER EXCLUSIVE

# MANGO TANGO BOWL

**PREP:** 5 MINUTES  
**CONTAINER:** 400 ML BOWL MAKER  
**MAKES:** 1 SERVING

## INGREDIENTS

Whole milk  
Frozen mango chunks  
Frozen strawberries  
Frozen peach slices  
Sweetener of choice, as desired

## DIRECTIONS

1. Pour milk into the 400 ml bowl maker, filling to the Liquid Fill line.
2. Add frozen mango chunks, strawberries, and peach slices and sweetener (optional) up to, but not exceeding, the Max Fill line. Install the blade assembly.
3. Select BOWL, then twist the built-in tamper counterclockwise continuously while blending until program is complete.
4. Remove blades from bowl maker after blending.
5. Decorate with toppings of your choice and serve.



SMOOTHIE BOWL MAKER EXCLUSIVE

# GREEN POWER BOWL

**PREP:** 5 MINUTES  
**CONTAINER:** 400 ML BOWL MAKER  
**MAKES:** 1 SERVING

## INGREDIENTS

- Soy milk
- Frozen kale
- Frozen mango chunks
- Frozen pineapple chunks
- Sweetener of choice, as desired

## DIRECTIONS

1. Pour soy milk in the 400 ml bowl maker, filling to the Liquid Fill line.
2. Add frozen kale, mango, and pineapple chunks and sweetener (optional) up to, but not exceeding, the Max Fill line. Install the blade assembly.
3. Select BOWL, then twist the built-in tamper counterclockwise continuously while blending until program is complete.
4. Remove blades from bowl maker after blending.
5. Decorate with toppings of your choice and serve.

**TIP** If you're not a fan of kale, spinach is a great substitute.



SMOOTHIE BOWL MAKER EXCLUSIVE

# PEANUT BUTTER & JELLY SMOOTHIE BOWL

**PREP:** 5 MINUTES  
**CONTAINER:** 400 ML BOWL MAKER  
**MAKES:** 1 SERVING

## INGREDIENTS

- Whole milk
- Frozen mango chunks
- Frozen strawberries
- Frozen peach slices
- Sweetener of choice, as desired

**TIP** For best results, ensure banana has been frozen for 12+ hours.

**TIP** For Smoothie Bowl Maker cleaning instructions, refer to the Owner's Guide or Quick Start Guide.

## DIRECTIONS

1. Pour milk into the 400 ml bowl maker, filling to the Liquid Fill line.
2. Add frozen mango chunks, strawberries, and peach slices and sweetener (optional) up to, but not exceeding, the Max Fill line. Install the blade assembly.
3. Select BOWL, then twist the built-in tamper counterclockwise continuously while blending until program is complete.
4. Remove blades from bowl maker after blending.
5. Decorate with toppings of your choice and serve.





SMOOTHIE BOWL MAKER EXCLUSIVE

## ALMOND BUTTER

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 400 ML BOWL MAKER

**MAKES:** 230 G

### INGREDIENTS

- 230 g roasted almonds
- 2 tablespoons canola oil

### DIRECTIONS

1. Place all ingredients in the 400 ml bowl maker in the order listed, then install the blade assembly.
2. Select ►/■, then twist the built-in tamper counterclockwise continuously while blending until program is complete.
3. Remove blades from bowl maker after blending.

**TIP** Swap out the canola oil for any oil of your choice, such as coconut, avocado, vegetable, or peanut oil.

**TIP** For a smoother consistency, repeat step 2.

**TIP** For Smoothie Bowl Maker cleaning instructions, refer to the Owner's Guide or Quick Start Guide.



SMOOTHIE BOWL MAKER EXCLUSIVE

## BLACK BEAN DIP

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 400 ML BOWL MAKER

**MAKES:** 4 SERVINGS

### INGREDIENTS

- 1 can black beans, drained & rinsed
- 80 g salsa
- 2 garlic cloves, peels removed
- 1 teaspoon lime juice
- 1 teaspoon cumin
- 1 teaspoon water
- 1/8 teaspoon kosher salt
- 1/8 cup cilantro

### DIRECTIONS

1. Place all ingredients in the 400 ml bowl maker in the order listed, then install the blade assembly.
2. Select ►/■, then twist the built-in tamper counterclockwise continuously while blending until program is complete.
3. Remove blades from bowl maker after blending.



SMOOTHIE BOWL MAKER EXCLUSIVE

## EDIBLE COOKIE DOUGH 3 WAYS

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 400 ML BOWL MAKER

**MAKES:** 4 SERVINGS EACH

### INGREDIENTS

#### DOUGH

- 1 can chickpeas, drained, liquid reserved
- 60 ml chickpea liquid
- 2 tablespoon honey
- 1 tablespoon vanilla
- 60 g peanut butter
- 1/2 teaspoon kosher salt

#### MIX-INS

##### S'mores

- 40 g chocolate chunks
- 15 g mini marshmallows
- 40 g broken-up graham cracker

##### Chocolate Chip

- 70 g cup mini chocolate chips

##### Oatmeal Raisin

- 25 g cup old-fashioned oats
- 25 g cup raisins

#### Recipe Info:

Chickpeas have become a common ingredient in vegan cookie dough recipes, providing a creamy and delicious texture. Chickpeas are also high in protein and fiber, making them healthier than traditional dough. Their subtle flavor makes for a great-tasting option.

**TIP** For Smoothie Bowl Maker cleaning instructions, refer to the Owner's Guide or Quick Start Guide.

SMOOTHIE  
BOWL MAKER



### DIRECTIONS

1. Place all dough ingredients in the 400 ml bowl maker in order listed, then install the blade assembly.
2. Select ►/■, then twist the built-in tamper counterclockwise continuously until desired consistency is reached. Select ►/■ to end program.
3. Remove blades from bowl maker after blending. Use a spatula to scoop dough mixture into a bowl and fold in the mix-ins of your choice.



SMOOTHIE BOWL MAKER EXCLUSIVE

## STRAWBERRY SORBET

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 400 ML BOWL MAKER

**MAKES:** 1 SERVING

### INGREDIENTS

Limeade

Frozen strawberries

Sweetener of choice, as desired

### DIRECTIONS

1. Pour limeade into the 400 ml bowl maker, filling to the Liquid Fill line.
2. Add frozen strawberries and sweetener (optional) up to, but not exceeding, the Max Fill line. Install the blade assembly.
3. Select BOWL, then twist the built-in tamper counterclockwise continuously while blending until program is complete.
4. Remove blades from bowl maker after blending.



SMOOTHIE BOWL MAKER EXCLUSIVE

## BLUEBERRY FRO-YO

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 400 ML BOWL MAKER

**MAKES:** 1 SERVING

### INGREDIENTS

225 g frozen blueberries

60 g vanilla Greek yogurt

Sweetener of choice, as desired

### DIRECTIONS

1. Place all ingredients in the 400 ml bowl maker in the order listed, then install the blade assembly.
2. Select BOWL, then twist the built-in tamper counterclockwise continuously while blending until program is complete.
3. Remove blades from bowl maker after blending.
4. Garnish with toppings, if desired, and serve immediately.

SINGLE-SERVE  
CUP



NUTRIENT EXTRACTION\* CUP EXCLUSIVE

## MINT PINEAPPLE REFRESHER

**PREP:** 5 MINUTES

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

**MAKES:** 1 SERVING

### INGREDIENTS

- 1/2 green apple, cut in quarters
- 150 g pineapple, cut in 2.5 cm chunks
- 1/2 teaspoon lime juice
- 5 mint leaves
- 60 ml coconut water
- 2 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 EXTRACT.
3. Remove blades from cup after blending.

**TIP** If you're not a fan of mint, or want to enhance the pineapple flavor in this recipe, omit the mint.

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

NUTRIENT EXTRACTION\* CUP EXCLUSIVE

## POM-BERRY AÇAÍ EXTRACT

**PREP:** 5 MINUTES

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

**MAKES:** 1 SERVING

### INGREDIENTS

- 1 açai packet, thawed for 5 minutes, cut in quarters
- 1/3 cup blueberries
- 1/3 cup raspberries
- 1 cup strawberries, cut in half, stems removed
- 1/2 cup pomegranate juice

### DIRECTIONS

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

**TIP** If you're not a fan of mint, or want to enhance the pineapple flavor in this recipe, omit the mint.

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

SINGLE-SERVE  
CUP



SINGLE-SERVE  
CUP



NUTRIENT EXTRACTION\* CUP EXCLUSIVE

## GINGER ORANGE EXTRACT

**PREP:** 5 MINUTES

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

**MAKES:** 1 SERVING

### INGREDIENTS

- 2.5 cm piece ginger, peeled, cut in quarters
- 1 orange, peeled, cut in quarters
- 50 g raspberries
- 120 ml orange juice
- 75 g frozen pineapple chunks
- 75 g frozen mango chunks

### DIRECTIONS

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

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

NUTRIENT EXTRACTION\* CUP EXCLUSIVE

## GREEN REFRESHER

**PREP:** 5 MINUTES

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

**MAKES:** 1 SERVING

### INGREDIENTS

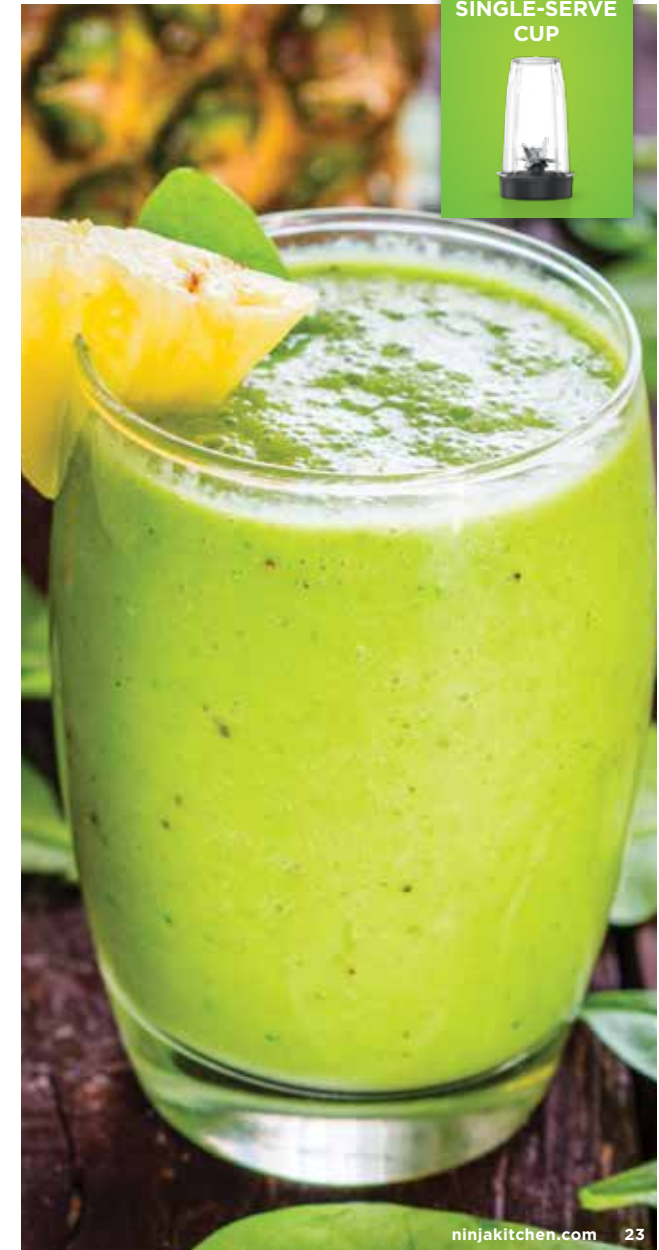
- 1/4 cup cucumber, cut in 2.5 cm pieces
- 1/2 cup honeydew, cut in 2.5 cm pieces
- 2.5 cm piece ginger, peeled, cut in quarters
- 1/2 cup baby spinach
- 1/2 cup coconut water
- 1 cup frozen pineapple chunks

### DIRECTIONS

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

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

SINGLE-SERVE  
CUP



## STUCK-ON INGREDIENTS IN THE SMOOTHIE BOWL MAKER?

1. Rinse the bowl maker and blade assembly under **WARM WATER** after processing.
2. Fill the bowl maker with warm water up to the top of the built-in tamper and add **1-2 SMALL DROPS** of dish soap.
3. Screw on the blade assembly and press **BOWL**. Twist the built-in tamper **counterclockwise continuously** while cleaning.
4. Once complete, empty contents and rinse under warm water.



**NOTE:** The built-in tamper in the Smoothie Bowl Maker is not removable.



### Dishwasher

Containers, lids, and blade assembly are all dishwasher safe.



### 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.

# NINJA™ Foodi™

SMOOTHIE BOWL MAKER

NUTRIENT EXTRACTOR\*

SS100C\_IG\_15Recipe\_MP\_Mv5

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

FOODI, HYBRID EDGE, and NINJA (stylized) are trademarks of SharkNinja Operating LLC.

© 2021 SharkNinja Operating LLC

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

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



# NINJA™ Foodi™

**CRÉATEUR DE BOL DE BOISSON**

**FRAPPÉE ET EXTRACTEUR  
DE NUTRIMENTS\***

**15 recettes délicieuses**



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



# Votre guide pour mélanger, préparer et malaxer comme un vrai Foodi™.

Bienvenue dans le livre de recettes du créateur de bol de boisson frappée et extracteur de nutriments\* Ninja® Foodi™. Les prochaines pages de ce guide sont remplies de recettes, d'astuces, de trucs et de conseils utiles qui vous permettront de préparer comme un expert des bols de boisson frappée et beurres de noix aux boissons glacées, boissons frappées et extractions. Commençons sans plus tarder.

---

Pour encore plus de délicieuses recettes,  
visitez le site [ninjakitchen.com](http://ninjakitchen.com)

---

## TABLE DES MATIÈRES

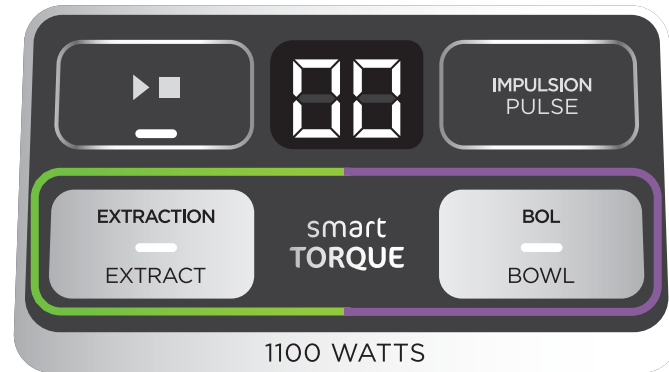
UTILISATION DE L'APPAREIL	2
PRÉSENTATION DU CRÉATEUR DE BOL DE BOISSON FRAPPÉE	4
BASES POUR LES BOLS DE BOISSONS FRAPPÉES	5
UTILISATION DU GOBELET D'EXTRACTION DE NUTRIMENTS*	7
BOLS DE BOISSONS FRAPPÉES	8
TREMPETTES ET TARTINADES	14
YOGOURT GLACÉ	16
BOISSONS FRAPPÉES ET EXTRACTIONS	20
NETTOYAGE	24



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

# MODE AUTO-iQ®

Les programmes intelligents préreçlés combinent des modes uniques de mólange et de pause qui font tout le travail pour vous.  
Lorsqu'un programme préreçlé est sélectionné, il démarre immédiatement et s'arrête automatiquement lorsque le mólange est terminé.



Utilisez les programmes pour **BOISSONS** avec le gobelet individuel.

## EXTRACT (extraction)

Boissons vertes  
Boissons rafraichissantes

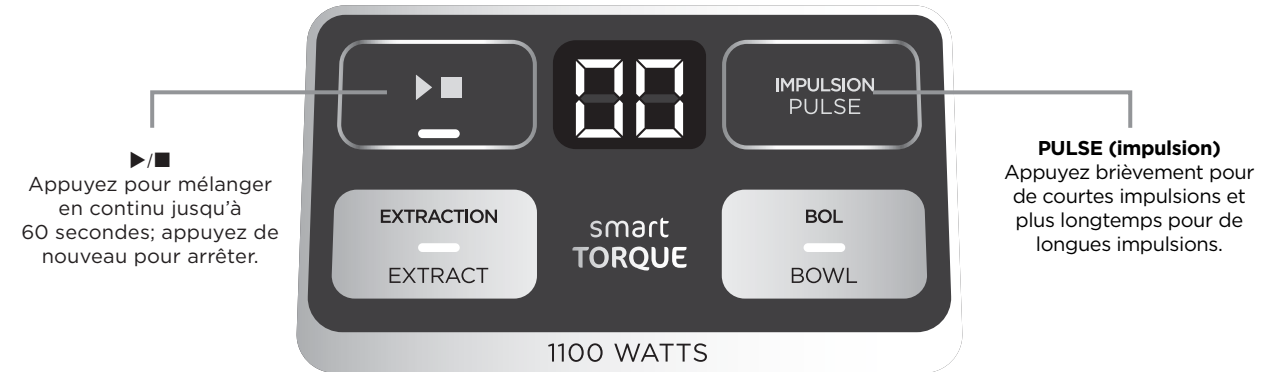


Utilisez les programmes pour **MÉLANGE ONCTUEUX** avec le créateur de bol de boisson frappée.

**BOWL (bol)**  
Bols de boissons frappées  
Bols d'açai  
Sorbet

# MODE MANUAL

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



## Conseils

START/STOP (marche/arrêt) et PULSE (impulsion) ne peuvent être utilisés conjointement avec les programmes Auto-iQ.

Pour arrêter l'exécution d'un programme Auto-iQ avant la fin, appuyez de nouveau sur le bouton actif.



RACLEUR  
INTÉGRÉ

Tourner

## Voici le CRÉATEUR DE BOL DE BOISSON FRAPPÉE

Il n'a jamais été plus facile de créer des bols de boissons frappées onctueux qui se mangent à la cuillère, des beurrés de noix et plus encore. Il ne s'agit que de tourner le racleur intégré pendant que vous mélangez pour pousser les ingrédients vers la lame.



### LE SAVIEZ-VOUS?

Les bols de boisson frappée sont **plus épais et se mangent à la cuillère**, comparativement aux boissons frappées qui sont plus liquides et peuvent être bues.

## Notions de base sur les bols de boissons frappées

### LORS DE L'UTILISATION DU CRÉATEUR DE BOL DE BOISSON FRAPPÉE



1.

Ajoutez du lait ou un substitut de lait comme le lait de soja, de noix de coco, d'amande ou d'avoine, jusqu'à la ligne **LIQUID FILL** (remplissage des liquides).

**COMMENCEZ TOUJOURS PAR CETTE ÉTAPE.**



2.

Ajoutez **des fruits congelés directement du congélateur** tels que des sacs d'açaï ou de pitayas (fruits du dragon), jusqu'à la ligne **MAX FILL** (remplissage maximal).

Coupez les plus gros fruits, comme les bananes, en quartiers. **Si vous utilisez des sacs d'açaï ou de pitayas (fruits du dragon), décongelez-les légèrement et coupez-les en quartiers.**



3. (Facultatif)

Améliorez votre base en ajoutant 1 cuillère de yogourt, de poudre aromatisée, de poudre de protéines et/ou de beurre de noix.



4.

Vissez le jeu de lames et installez le bol sur le bloc moteur.

Sélectionnez **BOWL** (bol) puis tournez le racleur intégré dans le sens antihoraire **et maintenez-le enfoncé** pendant la préparation.



5.

Une fois le mélange terminé, ajoutez vos garnitures préférées comme des flocons de noix de coco, du granola, des bananes fraîches, des baies et du sirop d'agave.

# Guide de couleurs pour bol de boisson frappée

Vous voulez que votre bol soit d'une certaine couleur?

Utilisez ce guide d'ingrédients pour obtenir l'allure que vous souhaitez.

Mangues congelées  
Ananas congelés

Oranges congelées  
Pêches congelées  
Papaye congelée

Noix de coco  
Bananes congelées  
Avoine

Poudre de betterave  
Canneberges

Avocat congelé  
Légumes verts congelés  
Poudre matcha

Fruits du dragon (pitaya) congelés  
Framboises congelées  
Fraises congelées

Poudre de pois bleu  
Poudre de spiruline bleue

Sacs d'açaï congelés  
Baies mélangées congelées

# Utilisation du gobelet d'extraction de nutriment

Conseils pour vous aider à créer des boissons frappées et des extractions\* nutritives à emporter.

Utilisez le programme SMOOTHIE (boisson frappée) pour mélanger vos ingrédients frais ou congelés, liquides et poudres préférés.

Utilisez le programme EXTRACT (extraction) pour les fruits et légumes entiers durs, feuillus ou fibreux, y compris leurs pelures, graines et tiges.

**Ne dépassez pas la ligne MAX LIQUID (capacité liquide maximale) lorsque vous remplissez le gobelet.**

Trop d'ingrédients peuvent endommager l'appareil en cours d'utilisation. S'il y a de la résistance en installant le jeu de lames Hybrid Edge™ au gobelet, retirez quelques ingrédients.



5



Pour finir, ajoutez des glaçons ou des aliments congelés.

4



Ensuite, ajoutez les ingrédients secs ou collants comme les graines, les poudres et les beurres de noix.

3



Enfin, versez le liquide ou le yogourt. Pour obtenir une substance moins épaisse ou une boisson qui se rapproche d'un jus, ajoutez du liquide en quantité souhaitée.

2



Ensuite, ajoutez les légumes-feuilles et les fines herbes.

1



Commencez par ajouter les fruits frais et les légumes.

## CONSEILS DE PRÉPARATION

Pour de meilleurs résultats, coupez les ingrédients en morceaux de 2,5 cm. Placez les ingrédients congelés en dernier dans le gobelet.

\* Extrayez une boisson contenant des vitamines et des nutriments à partir de fruits et de légumes.



EXCLUSIF AU CRÉATEUR DE BOL DE BOISSON FRAPPÉE

## BOL DE BOISSON FRAPPÉE TROPICALE

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**CONTENANT :** BOL DE 400 ML

**DONNE :** 1 PORTION

### INGRÉDIENTS

Lait de coco  
Morceaux d'ananas congelés  
Morceaux de mangue congelés  
Édulcorant au choix, au besoin

### INSTRUCTIONS

1. Remplissez le bol de 400 ml de lait de coco jusqu'à la ligne LIQUID FILL (remplissage de liquide).
2. Ajoutez les morceaux d'ananas et de mangue congelés et un édulcorant (facultatif) jusqu'à la ligne MAX FILL (remplissage maximal), mais sans la dépasser. Installez le jeu de lames.
3. Sélectionnez BOWL (bol) puis tournez le racleur intégré dans le sens antihoraire et maintenez-le enfoncé pendant le mélange et jusqu'à ce que le programme soit terminé.
4. Retirez les lames du bol après utilisation.
5. Décorez avec des garnitures de votre choix et servez.



EXCLUSIF AU CRÉATEUR DE BOL DE BOISSON FRAPPÉE

## BOL AUX BAIES AÇAÏ

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**CONTENANT :** BOL DE 400 ML

**DONNE :** 1 PORTION

### INGRÉDIENTS

Lait d'amande  
1 sac (100 ml) de purée d'açaï, légèrement décongelée, coupée en quartiers  
Baies mélangées congelées  
Édulcorant au choix, au besoin

### INSTRUCTIONS

1. Remplissez le bol de 400 ml de lait d'amande jusqu'à la ligne LIQUID FILL (remplissage de liquide).
2. Ajoutez la purée d'açaï en quartiers, les baies mélangées congelées et un édulcorant (facultatif) jusqu'à la ligne MAX FILL (remplissage maximal). Installez le jeu de lames.
3. Sélectionnez BOWL (bol) puis tournez le racleur intégré dans le sens antihoraire et maintenez-le enfoncé pendant le mélange et jusqu'à ce que le programme soit terminé.
4. Retirez les lames du bol après utilisation.
5. Décorez avec des garnitures de votre choix et servez.



EXCLUSIF AU CRÉATEUR DE BOL DE BOISSON FRAPPÉE

## BOL DE PITAYA (FRUITS DU DRAGON)

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**CONTENANT :** BOL DE 400 ML

**DONNE :** 1 PORTION

### INGRÉDIENTS

Lait de coco  
Pitaya congelé  
Morceaux d'ananas congelés  
Édulcorant au choix, au besoin

### INSTRUCTIONS

1. Remplissez le bol de 400 ml de lait de coco jusqu'à la ligne Liquid Fill (remplissage de liquide).
2. Ajoutez les morceaux de pitaya et d'ananas congelés et un édulcorant (facultatif) jusqu'à la ligne Max Fill (remplissage maximal), mais sans la dépasser. Installez le jeu de lames.
3. Sélectionnez BOWL (bol) puis tournez le racler intégré dans le sens antihoraire et maintenez-le enfoncé pendant le mélange et jusqu'à ce que le programme soit terminé.
4. Retirez les lames du bol après utilisation.
5. Décorez avec des garnitures de votre choix et servez.



EXCLUSIF AU CRÉATEUR DE BOL DE BOISSON FRAPPÉE

## BOL TANGO À LA MANGUE

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**CONTENANT :** BOL DE 400 ML

**DONNE :** 1 PORTION

### INGRÉDIENTS

Lait entier  
Morceaux de mangue congelés  
Fraises congelées  
Tranches de pêche congelées  
Édulcorant au choix, au besoin

### INSTRUCTIONS

1. Remplissez le bol de 400 ml de lait jusqu'à la ligne Liquid Fill (remplissage de liquide).
2. Ajoutez les morceaux d'ananas, les fraises et les tranches de pêches congelées et un édulcorant (facultatif) jusqu'à la ligne Max Fill (remplissage maximal), mais sans la dépasser. Installez le jeu de lames.
3. Sélectionnez BOWL (bol) puis tournez le racler intégré dans le sens antihoraire et maintenez-le enfoncé pendant le mélange et jusqu'à ce que le programme soit terminé.
4. Retirez les lames du bol après utilisation.
5. Décorez avec des garnitures de votre choix et servez.



EXCLUSIF AU CRÉATEUR DE BOL DE BOISSON FRAPPÉE

## BOL PUISSANCE VERTE

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**CONTENANT** : BOL DE 400 ML

**DONNE** : 1 PORTION

### INGRÉDIENTS

Lait de soja

Chou frisé congelé

Morceaux de mangue congelés

Morceaux d'ananas congelés

Édulcorant au choix, au besoin

### INSTRUCTIONS

1. Remplissez le bol de 400 ml de lait de soja jusqu'à la ligne Liquid Fill (remplissage de liquide).
2. Ajoutez le chou frisé, les morceaux de mangue et d'ananas congelés et un édulcorant (facultatif) jusqu'à la ligne Max Fill (remplissage maximal), mais sans la dépasser. Installez le jeu de lames.
3. Sélectionnez BOWL (bol) puis tournez le racleur intégré dans le sens antihoraire et maintenez-le enfoncé pendant le mélange et jusqu'à ce que le programme soit terminé.
4. Retirez les lames du bol après utilisation.
5. Décorez avec des garnitures de votre choix et servez.

**CONSEIL** Si vous n'aimez pas le chou frisé, les épinards sont un excellent substitut.



EXCLUSIF AU CRÉATEUR DE BOL DE BOISSON FRAPPÉE

## BOL DE SMOOTHIE BEURRE D'ARACHIDE ET CONFITURE

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**CONTENANT** : BOL DE 400 ml

**DONNE** : 1 PORTION

### INGRÉDIENTS

Lait entier

Banane congelée

Fraises congelées

2 cuillères à soupe de beurre d'arachide

**CONSEIL** Pour de meilleurs résultats, assurez-vous que la banane a été congelée pendant plus de 12 heures.

**CONSEIL** Pour les instructions de nettoyage du bol, consultez le guide de l'utilisateur ou le guide de démarrage rapide.

### INSTRUCTIONS

1. Remplissez le bol de 400 ml de lait jusqu'à la ligne Liquid Fill (remplissage de liquide).
2. Ajoutez une banane congelée, des fraises congelées et du beurre d'arachide jusqu'à la ligne Max Fill (remplissage maximal). Installez le jeu de lames.
3. Sélectionnez BOWL (bol) puis tournez le racleur intégré dans le sens antihoraire et maintenez-le enfoncé pendant le mélange et jusqu'à ce que le programme soit terminé.
4. Retirez les lames du bol après utilisation.
5. Décorez avec des garnitures de votre choix et servez.



EXCLUSIF AU CRÉATEUR DE BOL  
DE BOISSON FRAPPÉE

## BEURRE D'AMANDES

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES  
**CONTENANT :** BOL DE 400 ML  
**DONNE :** 230 G

### INGRÉDIENTS

230 g d'amandes rôties  
2 cuillères à soupe d'huile de canola

### INSTRUCTIONS

1. Placez tous les ingrédients dans le bol de 400 ml dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
2. Sélectionnez ►/■, puis tournez le racleur intégré dans le sens antihoraire et maintenez-le enfoncé pendant le mélange et jusqu'à ce que le programme soit terminé.
3. Retirez les lames du bol après utilisation.

**CONSEIL** Vous pouvez remplacer l'huile de canola par une autre huile de votre choix, comme l'huile de noix de coco, l'huile d'avocat, l'huile végétale ou l'huile d'arachide.

**CONSEIL** Pour obtenir une consistance plus lisse, répétez l'étape 2.

**CONSEIL** Pour les instructions de nettoyage du bol, consultez le guide de l'utilisateur ou le guide de démarrage rapide.



EXCLUSIF AU CRÉATEUR DE BOL DE BOISSON FRAPPÉE

## BLACK BEAN DIP

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES  
**CONTENANT :** BOL DE 400 ML  
**DONNE :** 4 PORTIONS

### INGRÉDIENTS

1 boîte de haricots noirs, égouttés et rincés  
80 g de salsa  
2 gousses d'ail, pelées  
1 cuillère à thé de jus de lime  
1 cuillère à thé de cumin  
1 cuillère à thé d'eau  
1/8 cuillère à thé de sel casher  
1 cuillère à soupe de coriandre

### INSTRUCTIONS

1. Placez tous les ingrédients dans le bol de 400 ml dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
2. Sélectionnez ►/■, puis tournez le racleur intégré dans le sens antihoraire et maintenez-le enfoncé pendant le mélange et jusqu'à ce que le programme soit terminé.
3. Retirez les lames du bol après utilisation.





SMOOTHIE BOWL MAKER EXCLUSIVE

## PÂTE À BISCUITS TROIS FAÇONS À DÉGUSTER

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**CONTENANT :** BOL DE 400 ML

**DONNE :** 4 PORTIONS

### INGRÉDIENTS

#### PÂTE

1 boîte de pois chiches, égouttés, liquide réservé

60 ml de liquide de pois chiches

2 cuillères à soupe de miel

1 cuillère à soupe de vanille

60 g de beurre d'arachide

1/2 cuillère à thé de sel casher

#### INGRÉDIENTS À AJOUTER

##### Biscuits smore's

40 g de morceaux de chocolat

40 g de guimauves miniatures

40 g biscuits Graham émiettés

##### Pépites de chocolat

75 g de mini pépites de chocolat

##### Raisins secs

25 g d'avoine traditionnelle

25 g de raisins secs

#### Renseignements sur la recette :

Les pois chiches sont devenus un ingrédient populaire dans les recettes de pâte à biscuits végétaliennes, offrant une texture à la fois crémeuse et délicieuse. Les pois chiches sont également riches en protéines et en fibres, ce qui rend les pâtes à biscuits plus saines que les pâtes traditionnelles. Leur saveur subtile en fait une option de choix.

**CONSEIL** Pour les instructions de nettoyage du bol, consultez le guide de l'utilisateur ou le guide de démarrage rapide.

CRÉATEUR DE  
BOL DE BOISSON  
FRAPPÉE



### INSTRUCTIONS

1. Placez tous les ingrédients pour la pâte dans le bol de 400 ml dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
2. Sélectionnez ►/■, puis faites tourner le tasseur intégré en sens antihoraire continuellement tout au long du mélange, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée. Sélectionnez ►/■ pour mettre fin au programme.
3. Retirez les lames du bol après utilisation. Utilisez une spatule pour transférer la pâte dans un bol et incorporez les ingrédients à ajouter de votre choix.



EXCLUSIF AU CRÉATEUR DE BOL DE BOISSON FRAPPÉE

## SORBET AUX FRAISES

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**CONTENANT** : BOL DE 400 ml

**DONNE** : 1 PORTION

### INGRÉDIENTS

Limonade à la lime

Fraises surgelées

Édulcorant de votre choix, au goût

### INSTRUCTIONS

1. Versez la limonade à la lime dans le bol de 400 ml, jusqu'à la ligne de remplissage.
2. Ajoutez des fraises surgelées et de l'édulcorant (facultatif) jusqu'à la ligne de remplissage maximal, mais sans la dépasser. Installez le jeu de lames.
3. Sélectionnez BOWL (bol) puis tournez le racleur intégré dans le sens antihoraire et maintenez-le enfoncé pendant le mélange et jusqu'à ce que le programme soit terminé.
4. Retirez les lames du bol après utilisation.



EXCLUSIF AU CRÉATEUR DE BOL DE BOISSON FRAPPÉE

## FRO-YO AUX BLEUETS

**PRÉP.** : 5 MINUTES

**CONTENANT** : BOL DE 400 ml

**DONNE** : 1 PORTION

### INGRÉDIENTS

225 g de bleuets congelés

65 g de yogourt grec à la vanille

Édulcorant au choix, au besoin

### INSTRUCTIONS

1. Placez tous les ingrédients dans le bol de 400 ml dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
2. Sélectionnez BOWL (bol) puis tournez le racleur intégré dans le sens antihoraire et maintenez-le enfoncé pendant le mélange et jusqu'à ce que le programme soit terminé.
3. Retirez les lames du bol après utilisation.
4. Ajoutez des garnitures, si vous le souhaitez, et servez immédiatement.



## BOISSON RAFRAÎCHISSANTE À L'ANANAS ET À LA MENTHE

**PRÉPARATION** : 5 MINUTES  
**CONTENANT** : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML  
**DONNE** : 1 PORTION

### INGRÉDIENTS

1/2 pomme verte, coupée en quartiers  
150 g d'ananas coupés en morceaux de  
2,5 cm  
1/2 cuillerée à thé de jus de lime  
5 feuilles de menthe  
60 ml d'eau de noix de coco  
2 glaçons

### INSTRUCTIONS

1. Placez tous les ingrédients dans le gobelet individuel de 700 ml dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
2. Sélectionnez EXTRACT (extraction).
3. Retirez les lames du gobelet après utilisation.

**CONSEIL** Si vous n'êtes pas un amateur de menthe ou si vous voulez mettre en valeur la saveur d'ananas dans cette recette, omettez la menthe.

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

## GRENADE, BAIES ET BAIES D'AÇAÏ

**PRÉPARATION** : 5 MINUTES  
**CONTENANT** : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML  
**DONNE** : 1 PORTION

### INGRÉDIENTS

1 paquet de baies d'açaï, décongelées pendant  
5 minutes,  
coupées en quartiers  
1/3 tasse de bleuets  
1/3 tasse de framboises  
1 tasse de fraises, coupées en deux, tiges enlevées  
1/2 tasse de jus de grenade

### INSTRUCTIONS

1. Placez tous les ingrédients dans le gobelet individuel de 700 ml dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
2. Sélectionnez EXTRACT (extraction).
3. Retirez les lames du gobelet après utilisation.

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





## EXTRAIT D'ORANGE ET DE GINGEMBRE

**PRÉPARATION** : 5 MINUTES

**CONTENANT** : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

**DONNE** : 1 PORTION

### INGRÉDIENTS

- 1 morceau de gingembre de 2,5 cm, épluché et coupé en quartiers
- 1 orange, pelée, coupée en quartiers
- 50 g de framboises
- 120 ml de jus d'orange
- 75 g de morceaux d'ananas congelés
- 75 g de morceaux de mangue congelés

### INSTRUCTIONS

1. Placez tous les ingrédients dans le gobelet individuel de 700 ml dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
2. Sélectionnez EXTRACT (extraction).
3. Retirez les lames du gobelet après utilisation.

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

## BOISSON RAFRAÎCHISSANTE VERTE

**PRÉPARATION** : 5 MINUTES

**CONTENANT** : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

**DONNE** : 1 PORTION

### INGRÉDIENTS

- 1/4 tasse de concombre, coupé en morceaux de 2,5 cm
- 1/2 tasse de melon miel, coupé en morceaux de 2,5 cm
- 1 morceau de gingembre de 2,5 cm, épluché et coupé en quartiers
- 1/2 tasse de bébés épinards
- 1/2 tasse d'eau de coco
- 1 tasse de morceaux d'ananas congelés

### INSTRUCTIONS

1. Placez tous les ingrédients dans le gobelet individuel de 700 ml dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
2. Sélectionnez EXTRACT (extraction).
3. Retirez les lames du gobelet après utilisation.

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



# Nettoyage

## INGRÉDIENTS COLLÉS DANS LE CRÉATEUR DE BOL DE BOISSON FRAPPÉE?

1. Rincez le créateur de bol et le jeu de lames à l'**EAU CHAUDE** après la préparation.
2. Remplissez le créateur de bol d'eau chaude jusqu'au sommet de la palette et ajoutez **1 OU 2 PETITES GOUTTES** de savon à vaisselle.
3. Vissez le jeu de lame et appuyez sur **BOWL** (bol). Tournez le racleur intégré **continuellement dans le sens antihoraire** pendant le nettoyage.
4. Une fois terminé, videz le contenu et rincez sous l'eau chaude.



**REMARQUE :** Le racleur intégré dans le créateur de bol de boisson frappée n'est pas amovible.



### Lave-vaisselle

Les contenants, les couvercles et le jeu de lames peuvent tous être placés dans le panier supérieur du lave-vaisselle.



### Nettoyage à la main

Lavez les contenants, les couvercles et le jeu de lames à l'eau tiède savonneuse. Lavez le jeu de lames avec une brosse à vaisselle munie d'une poignée.

## REMARQUES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**AVERTISSEMENT :** Le jeu de lames est coupant; manipulez-le avec soin lorsque vous le lavez. Le contact avec les lames peut causer des lacérations.

**NINJA™**  
**Foodi™**

**CRÉATEUR DE BOL DE BOISSON**

**FRAPPÉE ET EXTRACTEUR  
DE NUTRIMENTS\***

**SS100C\_IG\_15Recipe\_MP\_Mv5**

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

FOODI, HYBRID EDGE, et NINJA (stylisé) sont des marques de commerce de SharkNinja Operating LLC.

© 2021 SharkNinja Operating LLC

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