

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

INTRODUCING THE SMOOTHIE BOWL MAKER	2
SMOOTHIE BOWL BASICS	3
USING THE NUTRIENT EXTRACTION* CUP	5
SMOOTHIE BOWLS	6
FROZEN YOGURT	18
DIPS & SPREADS	20
SMOOTHIES & EXTRACTIONS	28



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



**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 açaí or dragon fruit packets up to the **MAX FILL** line.

Cut larger fruit, like bananas, in quarters.

**If using açaí 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.

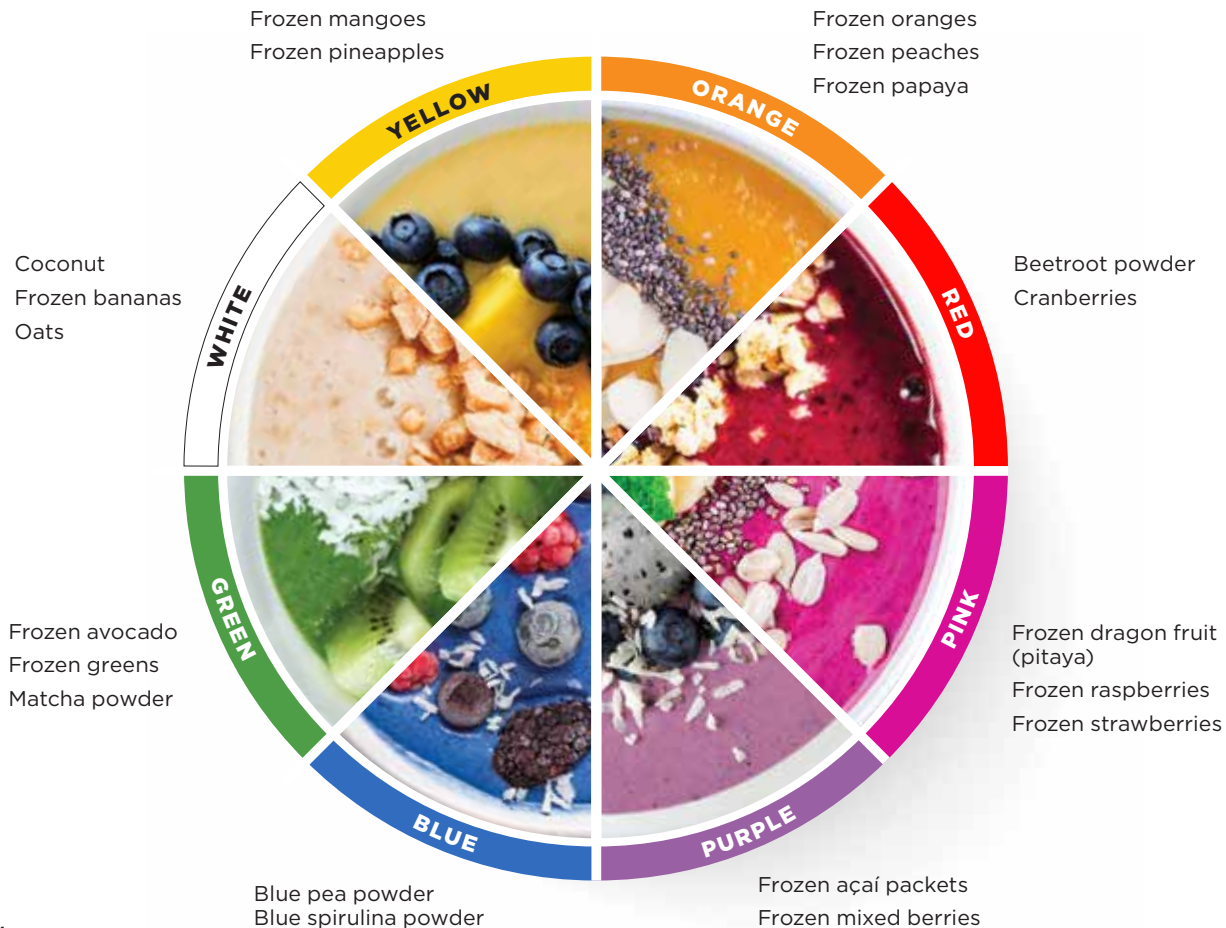
**5.**

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.



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 1" pieces.  
Place frozen ingredients in the cup last.

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



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





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





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





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







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

SMOOTHIE  
BOWL MAKER



### 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.



SMOOTHIE BOWL MAKER EXCLUSIVE

## PEANUT BUTTER & JELLY SMOOTHIE BOWL

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 400 ML BOWL MAKER

**MAKES:** 1 SERVING

### INGREDIENTS

Whole milk

Frozen banana

Frozen strawberries

2 tablespoons peanut butter

### DIRECTIONS

1. Pour milk into the 400 ml bowl maker, filling to the Liquid Fill line.
2. Add frozen banana and strawberries and peanut butter 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** 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.

SMOOTHIE  
BOWL MAKER





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.

SMOOTHIE  
BOWL MAKER





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 SPREAD, 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, run the SPREAD program again.

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

SMOOTHIE  
BOWL MAKER





SMOOTHIE BOWL MAKER EXCLUSIVE

## CLASSIC PEANUT BUTTER

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 400 ML BOWL MAKER

**MAKES:** 230 G

### INGREDIENTS

230 g roasted peanuts

2 tablespoons canola oil

Kosher salt, as desired

### DIRECTIONS

1. Place all ingredients in the 400 ml bowl maker in the order listed, then install the blade assembly.
2. Select SPREAD, 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, run the SPREAD program again.

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

SMOOTHIE  
BOWL MAKER





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 mini chocolate chips

##### Oatmeal Raisin

- 25 g old-fashioned oats
- 25 g 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 SPREAD, then twist the built-in tamper counterclockwise continuously while blending until program is complete.
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

## BLACK BEAN DIP

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 400 ML BOWL MAKER

**MAKES:** 4 SERVINGS

### INGREDIENTS

1 can black beans, drained and rinsed

80 g salsa

2 cloves garlic, peeled

1 teaspoon lime juice

1 teaspoon cumin

1 teaspoon water

1/8 teaspoon kosher salt

1 tablespoon cilantro

SMOOTHIE  
BOWL MAKER



### DIRECTIONS

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



NUTRIENT EXTRACTION\* CUP EXCLUSIVE

## ORANGE RASPBERRY SMOOTHIE

**PREP:** 5 MINUTES

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

**MAKES:** 1 SERVING

### INGREDIENTS

2 oranges, peeled, cut in quarters

60 g vanilla Greek yogurt

120 ml milk

150 g frozen raspberries

SINGLE-SERVE  
CUP



### 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.

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





NUTRIENT EXTRACTION\* CUP EXCLUSIVE

## SUNSET SMOOTHIE

**PREP:** 5 MINUTES

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

**MAKES:** 1 SERVING

### INGREDIENTS

75 g pineapple chunks

1/2 orange, peeled, cut in half

120 ml orange juice

75 g frozen mango chunks

75 g frozen strawberries

SINGLE-SERVE  
CUP



### 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.

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



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.

SINGLE-SERVE  
CUP



**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

## 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

SINGLE-SERVE  
CUP



### 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.

# NINJA™ Foodi™

**SMOOTHIE BOWL MAKER**

**NUTRIENT EXTRACTOR\***

SS101C\_IG\_15Recipe\_E\_F\_REV\_Mv4

NINJA is a registered trademark of SharkNinja Operating LLC.

FOODI and HYBRID EDGE 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

PRÉSENTATION DU CRÉATEUR DE BOL DE BOISSON FRAPPÉE	2
BASES POUR LES BOLS DE BOISSONS FRAPPÉES	3
UTILISATION DU GOBELET D'EXTRACTION DE NUTRIMENTS*	5
BOLS DE BOISSONS FRAPPÉES	6
YOGOURT GLACÉ	18
TREMPETTES ET TARTINADES	20
BOISSONS FRAPPÉES ET EXTRACTIONS	28



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



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 onctueuses qui se mangent à la cuillère, des beurres 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 boissons frappées 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.

CRÉATEUR DE  
BOL DE BOISSON  
FRAPPÉE





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

CRÉATEUR DE  
BOL DE BOISSON  
FRAPPÉE



### 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 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.

CRÉATEUR DE  
BOL DE BOISSON  
FRAPPÉE





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.

CRÉATEUR DE  
BOL DE BOISSON  
FRAPPÉE





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.

CRÉATEUR DE  
BOL DE BOISSON  
FRAPPÉE





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

### 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.

**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.

CRÉATEUR DE  
BOL DE BOISSON  
FRAPPÉE





EXCLUSIF AU CRÉATEUR DE BOL DE BOISSON FRAPPÉE

## FRO-YO AUX BLEUETS

**PRÉPARATION :** 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.

CRÉATEUR DE  
BOL DE BOISSON  
FRAPPÉE





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 SPREAD (tartina) 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 une meilleure homogénéité, exécutez de nouveau le programme SPREAD (tartina).

**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







EXCLUSIF AU CRÉATEUR DE BOL DE BOISSON FRAPPÉE

## BEURRE D'ARACHIDE CLASSIQUE

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**CONTENANT :** BOL DE 400 ML

**DONNE :** 230 G

### INGRÉDIENTS

230 g d'arachides rôties

2 cuillères à soupe d'huile de canola

Sel casher, 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 SPREAD (tartinade) 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 une meilleure homogénéité, exécutez de nouveau le programme SPREAD (tartinade).

**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





EXCLUSIF AU CRÉATEUR DE BOL DE BOISSON FRAPPÉE

## 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 de 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 SPREAD (tartina) 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. 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

## TREMPETTE AUX HARICOTS NOIRS

**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 cuillerée 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 SPREAD (tartinade) 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.

CRÉATEUR DE  
BOL DE BOISSON  
FRAPPÉE





EXCLUSIF AU GOBELET D'EXTRACTION DE NUTRIMENTS

## BOISSON FRAPPÉE À L'ORANGE ET À LA FRAMBOISE

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**CONTENANT :** GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

**DONNE :** 1 PORTION

### INGRÉDIENTS

2 oranges, pelées, coupées en quartiers

65 g de yogourt grec à la vanille

120 ml de lait

150 g de framboises congelées

### 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 SMOOTHIE (boisson frappée).
3. Retirez les lames du gobelet après utilisation.

GOBELET  
INDIVIDUEL



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



EXCLUSIF AU GOBELET D'EXTRACTION DE NUTRIMENTS

## BOISSON FRAPPÉE COUCHER DU SOLEIL

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**CONTENANT :** GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

**DONNE :** 1 PORTION

### INGRÉDIENTS

75 g de morceaux d'ananas

1/2 orange, épluchée et coupée en deux

120 ml de jus d'orange

75 g de morceaux de mangue congelée

75 g de fraises congelées

GOBELET  
INDIVIDUEL



### 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 SMOOTHIE (boisson frappée).
3. Retirez les lames du gobelet après utilisation.



EXCLUSIF AU GOBELET D'EXTRACTION DE NUTRIMENTS

## 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.

GOBELET  
INDIVIDUEL



**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.



EXCLUSIF AU GOBELET D'EXTRACTION DE NUTRIMENTS

## 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

GOBELET  
INDIVIDUEL



### 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.

**NINJA™**  
**Foodi™**

**CRÉATEUR DE BOL DE BOISSON**

**FRAPPÉE ET EXTRACTEUR  
DE NUTRIMENTS\***

SS101C\_IG\_15Recipe\_E\_F\_REV\_Mv4

NINJA est une marque de commerce déposée de SharkNinja Operating LLC.

FOODI et HYBRID EDGE sont des marques de commerce de SharkNinja Operating LLC.

© 2021 SharkNinja Operating LLC.