

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



NINJA™

NUTRI-BLENDER PRO

20 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

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

TABLE OF CONTENTS

QUICK ASSEMBLY	2
SMOOTHIES	6
FROZEN DRINKS	15
MANUAL	24



QUICK ASSEMBLY



1.

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



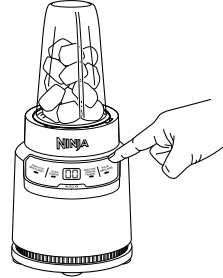
2.

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

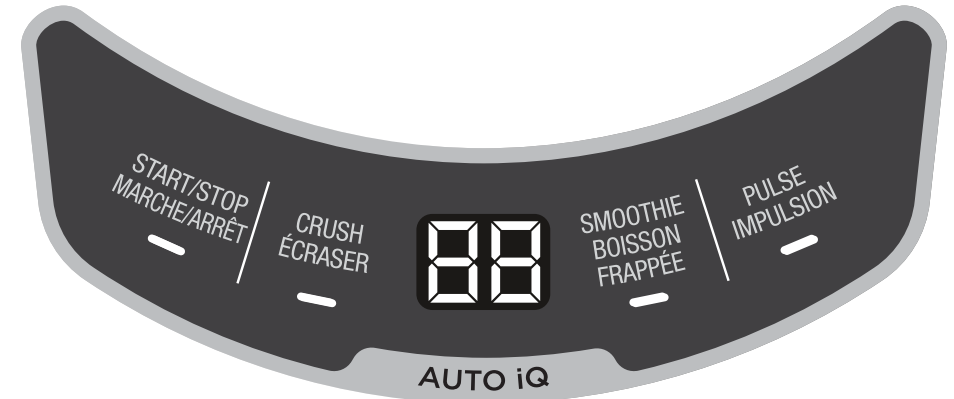
Intelligent preset programs combine unique blending and pausing patterns that do the work for you. Once a preset program is selected, it will start immediately and automatically stop when blending is complete. To stop blending before the end of the program, press the currently active button again.

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.



APPLE PIE SMOOTHIE

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 700 ML SINGLE-SERVE CUP

MAKES: 2 (350 ML) SERVINGS

INGREDIENTS

1 Golden Delicious apple, peeled, cored, cut in quarters

240 ml unsweetened almond milk

$\frac{3}{4}$ teaspoon lemon juice

1 $\frac{1}{2}$ teaspoons brown sugar

$\frac{1}{4}$ teaspoon ground cinnamon

$\frac{1}{8}$ teaspoon ground nutmeg

$\frac{1}{8}$ teaspoon kosher salt

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 SMOOTHIE.
3. Remove blades from cup after blending.



ISLAND SUNRISE SMOOTHIE

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 700 ML SINGLE-SERVE CUP

MAKES: 2 (350 ML) SERVINGS

INGREDIENTS

160 g pineapple, cut in 2.5 cm pieces

1 small ripe banana, peeled, halved

300 ml coconut water

120 g frozen strawberries

120 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 SMOOTHIE.
3. Remove blades from cup after blending.



TROPICAL CHILL

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 700 ML SINGLE-SERVE CUP

MAKES: 2 (350 ML) SERVINGS

INGREDIENTS

1 small ripe banana peeled, halved

75 g pineapple, cut in 2.5 cm pieces

75 g honeydew melon, cut in 2.5 cm pieces

1/4 lime, peeled

60 ml coconut water

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 SMOOTHIE.
3. Remove blades from cup after blending.



LEAN GREEN

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 700 ML SINGLE-SERVE CUP

MAKES: 2 (350 ML) SERVINGS

INGREDIENTS

- 1/2 small ripe banana, cut in 2.5 cm pieces
- 12 g packed baby spinach
- 15 g packed kale leaves
- 75 g fresh pineapple cut in 2.5 cm pieces
- 75 g mango, cut in 2.5 cm pieces
- 120 ml coconut water
- 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 SMOOTHIE.
3. Remove blades from cup after blending.

CREAMY BANANA ORANGE PROTEIN SHAKE

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 700 ML SINGLE-SERVE CUP

MAKES: 2 (300 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.





BERRY ALMOND SMOOTHIE

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 700 ML SINGLE-SERVE CUP

MAKES: 2 (270 ML) SERVINGS

INGREDIENTS

- 1/2 small ripe banana, cut in 2.5 cm pieces
- 300 ml almond milk
- 1 tablespoon almond butter
- 200 g frozen mixed berries

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.

STRAWBERRY BANANA PROTEIN SHAKE

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 700 ML SINGLE-SERVE CUP

MAKES: 2 (240 ML) SERVINGS

INGREDIENTS

- 1 small ripe banana, cut in 2.5 cm pieces
- 140 g nonfat Greek yogurt
- 180 ml orange juice
- 1 scoop vanilla protein powder
- 120 g frozen strawberries

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.





MANGO PROTEIN SHAKE

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

INGREDIENTS

300 ml 1% milk
2 scoops vanilla protein powder
300 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 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 PIÑA COLADA

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 700 ML SINGLE-SERVE CUP

MAKES: 2 (350 ML) SERVINGS

INGREDIENTS

120 ml light rum

180 ml coconut milk

75 g frozen pineapple chunks

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.



HAWAIIAN FRAPPE

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 700 ML SINGLE-SERVE CUP

MAKES: 2 (300 ML) SERVINGS

INGREDIENTS

1/2 small ripe banana, cut in 2.5 cm pieces

240 ml coconut water

1 tablespoon sweetened coconut flakes

150 g frozen pineapple chunks

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 HOT CHOCOLATE

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 700 ML SINGLE-SERVE CUP

MAKES: 2 (300 ML) SERVINGS

INGREDIENTS

240 ml lowfat milk, divided
60 ml instant nonfat dry milk
2 1/2 tablespoons unsweetened
cocoa powder
2 tablespoons agave nectar
Pinch kosher salt
225 g ice cubes

DIRECTIONS

1. In a bowl, combine 120 ml milk with instant nonfat dry milk, cocoa powder, agave nectar, and salt. Stir with a whisk or fork until ingredients have formed a smooth slurry. Add the slurry, ice, and remaining 120 ml milk to the 700 ml single-serve cup, then install the blade assembly.
2. Select CRUSH.
3. Remove blades from cup after blending.

CHOCOLATE MALT

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 700 ML SINGLE-SERVE CUP

MAKES: 2 (350 ML) SERVINGS

INGREDIENTS

360 ml milk of choice
1 tablespoon chocolate syrup
2 tablespoons malted milk powder
300 g chocolate ice cream
2 ice cubes

DIRECTIONS

1. Place all ingredients into 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 JOE

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 700 ML SINGLE-SERVE CUP

MAKES: 2 (350 ML) SERVINGS

INGREDIENTS

- 120 ml iced coffee
- 1 tablespoon chocolate sauce
- 1 tablespoon caramel sauce
- 75 g low fat dark chocolate frozen yogurt
- 5 ice cubes
- 2 tablespoons whipped cream

DIRECTIONS

1. Place all ingredients into 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 WHITE SANGRIA

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 700 ML SINGLE-SERVE CUP

MAKES: 2 (350 ML) SERVINGS

INGREDIENTS

- 3 fresh mint leaves
- 240 ml white wine
- 60 ml brandy
- 60 ml triple sec
- 1 frozen orange, peeled
- 150 g frozen pineapple chunks
- 75 g ice cubes

DIRECTIONS

1. Place all ingredients into 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.





LEM-OSA

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

INGREDIENTS

3 fresh mint leaves
2 lemons, peeled, cut in half, deseeded
240 ml dry white wine
1 tablespoon agave nectar
225 g ice cubes

DIRECTIONS

1. Place all ingredients into 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.

PINEAPPLE MANGO MOJITO

PREP: 5 MINUTES
CONTAINER: 700 ML SINGLE-SERVE CUP
MAKES: 2 (300 ML) SERVINGS

INGREDIENTS

6 fresh mint leaves
240 ml sparkling water
1 lime, juiced
120 ml rum
1 tablespoon granulated sugar
75 g frozen pineapple chunks
75 g frozen mango chunks
300 g ice cubes

DIRECTIONS

1. Place all ingredients into 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.





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.



BN401C_QSG_IG_20Recipe_MP_Mv10

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

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



NINJA™
NUTRI-BLENDER PRO

Vingt 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

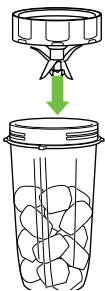
*Extraction d'une boisson contenant des vitamines et des nutriments à partir de fruits et de légumes.

TABLE DES MATIÈRES

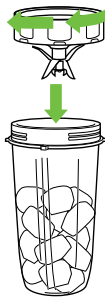
ASSEMBLAGE RAPIDE	2
SMOOTHIES	6
BOISSONS GLACÉES	15
MANUEL	24



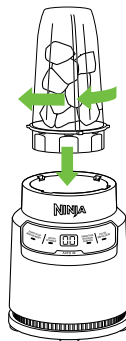
ASSEMBLAGE RAPIDE



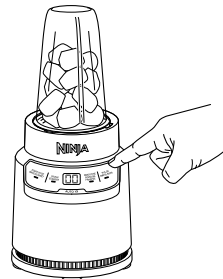
1. Ajoutez les ingrédients au gobelet individuel. **N'AJOUTEZ PAS** d'ingrédients au-delà de la ligne **MAX LIQUID** (liquide maximal).



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 les 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 (BROYER)

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

SMOOTHIE

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 (MARCHE/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



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.



DÉLICE ORANGE

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : 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.
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.



SMOOTHIE TARTE AUX POMMES

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

PORTIONS : 2 (350 ML)

INGRÉDIENTS

1 pomme Golden Delicious, épluchée, évidée, coupée en quartiers

240 ml de lait d'amandes non sucré

$\frac{3}{4}$ c. à thé de jus de citron

1 $\frac{1}{2}$ c. à thé de sucre brun

$\frac{1}{4}$ c. à thé de cannelle en poudre

$\frac{1}{8}$ c. à thé de noix de muscade en poudre

$\frac{1}{8}$ c. à thé de sel casher

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 SMOOTHIE.
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.



SMOOTHIE SOLEIL DES ÎLES

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

PORTIONS : 2 (350 ML)

INGRÉDIENTS

160 g d'ananas, coupé en morceaux de 2,5 cm

1 petite banane mûre, épluchée et coupée en deux

300 ml d'eau de coco

120 g de fraises congelées

120 g de morceaux de mangue congelés

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.
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.



BRISE TROPICALE

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

PORTIONS : 2 (350 ML)

INGRÉDIENTS

1 petite banane mûre, épluchée et coupée en deux

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

75 g de melon miel, coupé en morceaux de 2,5 cm

1/4 de lime, sans la peau

60 ml d'eau de coco

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 SMOOTHIE.
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.



VERDURE LÉGÈRE

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPENT : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

PORTIONS : 2 (350 ML)

INGRÉDIENTS

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

12 g de bébés épinards, bien tassés

15 g de feuilles de chou frisé, bien tassées

75 g d'ananas frais, coupé en morceaux de 2,5 cm

75 g de mangue, coupée en morceaux de 2,5 cm

120 ml d'eau de coco

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 SMOOTHIE.
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.

BOISSON FRAPPÉE CRÉMEUSE ET PROTÉINÉE À L'ORANGE ET À LA BANANE

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPENT : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

PORTIONS : 2 (300 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.
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.





SMOOTHIE AUX PETITS FRUITS ET AU LAIT D'AMANDE

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPENT : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

PORTIONS : 2 (270 ML)

INGRÉDIENTS

- 1/2 petite banane mûre, coupée en morceaux de 2,5 cm
- 300 ml de lait d'amande
- 1 c. à soupe de beurre d'amande
- 200 g de mélange de fruits rouges congelés

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.
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.

BOISSON FRAPPÉE PROTÉINÉE AUX FRAISES ET À LA BANANE

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPENT : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

PORTIONS : 2 (240 ML)

INGRÉDIENTS

- 1 petite banane mûre, coupée en morceaux de 2,5 cm
- 140 g de yogourt grec sans matières grasses
- 180 ml de jus d'orange
- 1 cuillère de poudre de protéines à la vanille
- 120 g de fraises congelées

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.
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.





BOISSON FRAPPÉE PROTÉINÉE À LA MANGUE

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

PORTIONS : 2 (350 ML)

INGRÉDIENTS

300 ml de lait 1 %

2 cuillères de poudre de protéines à la vanille

300 g de morceaux de mangue congelés

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.
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 (broyer).
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.



PIÑA COLADA GLACÉE

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

PORTIONS : 2 (350 ML)

INGRÉDIENTS

120 ml de rhum blanc

180 ml de lait de coco

75 g de morceaux d'ananas congelés

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 (broyer).
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.



FRAPPÉ HAWAÏËN

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

PORTIONS : 2 (300 ML)

INGRÉDIENTS

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

240 ml d'eau de coco

1 c. à soupe de flocons de noix de coco sucrés

150 g de morceaux d'ananas congelés

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 (broyer).
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.



CHOCOLAT CHAUD GLACÉ

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

PORTIONS : 2 (300 ML)

INGRÉDIENTS

240 ml de lait écrémé, répartie dans deux récipients

60 ml de lait écrémé en poudre

2 1/2 c. à soupe de poudre de cacao non sucré

2 c. à soupe de nectar d'agave

Une pincée de sel casher

225 g de glaçons

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger 120 ml de lait avec le lait écrémé en poudre, le cacao en poudre, le nectar d'agave et le sel. Mélanger avec un fouet ou une fourchette jusqu'à ce que les ingrédients forment un mélange lisse. Ajouter le mélange, les glaçons et la 120 ml de lait restante dans le gobelet individuel de 700 ml, puis installer le jeu de lames.
2. Sélectionner CRUSH (broyer).
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.

CHOCOLAT MALTÉ

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

PORTIONS : 2 (350 ML)

INGRÉDIENTS

360 ml de lait au choix

1 c. à soupe de sirop de chocolat

2 c. à soupe de poudre de lait malté

300 g de crème glacée au chocolat

2 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 (broyer).
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.





CAFÉ DÉLICE GLACÉ

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPENT : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

PORTIONS : 2 (350 ML)

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse de café glacé
- 1 c. à soupe de sauce au chocolat
- 1 c. à soupe de sauce au caramel
- 1/2 tasse de yogourt glacé allégé au chocolat noir
- 5 glaçons
- 2 c. à soupe de crème fouettée

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 (broyer).
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.

SANGRIA BLANCHE GLACÉE

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPENT : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

PORTIONS : 2 (350 ML)

INGRÉDIENTS

- 3 feuilles de menthe fraîche
- 1 tasse de vin blanc
- 1/4 tasse de brandy
- 1/4 tasse de triple sec
- 1 orange congelée, épluchée
- 1 tasse de morceaux d'ananas congelés
- 1/2 tasse 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 (broyer).
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.





LIMOSA

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

PORTIONS : 2 (350 ML)

INGRÉDIENTS

3 feuilles de menthe fraîche

2 citrons, sans la peau, coupés en deux, épépinés

240 ml de vin blanc sec

1 c. à soupe de nectar d'agave

225 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 (broyer).
3. Retirer les lames de la tasse après le mixage.

MOJITO À L'ANANAS ET À LA MANGUE

PRÉP. : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : GOBELET INDIVIDUEL DE 700 ML

PORTIONS : 2 (300 ML)

INGRÉDIENTS

6 feuilles de menthe fraîche

240 ml d'eau gazeuse

1 lime, pressée

120 ml de rhum blanc

1 c. à soupe de sucre granulé

75 g de morceaux d'ananas congelés

75 g de morceaux de mangue congelés

300 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 (broyer).
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 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.



BN401C_QSG_IG_20Recipe_MP_Mv10

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