

Please make sure to read the enclosed Ninja® Instructions prior to using your unit.
Bitte lesen Sie unbedingt die beiliegende Ninja®-Bedienungsanleitung, bevor Sie Ihr Gerät verwenden.
Assurez-vous de lire les instructions Ninja® incluses avant d'utiliser votre appareil.



NINJA®

**BLENDER
MIXER
BLENDER**



TIPPS FÜR IHREN EINZELPORTIONSBECHER



TIPPS ZUM BEFÜLLEN

Überfüllen Sie den Becher nicht. Wenn Sie beim Anbringen des Pro Extractor Blades® Aufsatzes einen Widerstand spüren, entfernen Sie einige Zutaten aus dem Becher.

5



Eis oder gefrorene Zutaten zuoberst.

4



Anschließend trockene oder klebrige Zutaten wie Getreide, Pulver und Nussbutter hinzufügen.

3



Dann Flüssigkeit oder Joghurt einfüllen. Für eine flüssigere Konsistenz oder ein saftartiges Getränk fügen Sie je nach Geschmack mehr Flüssigkeit hinzu.

2



Als nächstes grünes Blattgemüse und Kräuter hinzugeben.

1



Beginnen Sie mit dem Hinzufügen von frischem Obst und Gemüse.

TIPPS FÜR DIE ZUBEREITUNG

Um die besten Ergebnisse zu erzielen, schneiden Sie die Zutaten in 2,5 cm große Stücke. Geben Sie gefrorene Zutaten zuletzt in den Becher.

Beim Befüllen des Mixbechers die maximale Füllmarkierung nicht überschreiten.

VORSICHT: Nehmen Sie die Pro Extractor Blades Klingeneinheit nach dem Mixen aus dem Single-Serve-Becher. Lagern Sie die Zutaten vor oder nach dem Mixen niemals im Becher, solange die Klingeneinheit noch eingesetzt ist. Einige Lebensmittel können aktive Inhaltsstoffe enthalten oder Gase freisetzen, die sich in einem verschlossenen Behälter ausdehnen. Der dabei entstehende Druck kann ein Verletzungsrisiko darstellen. Wenn Sie Lebensmittel im Becher aufbewahren wollen, benutzen Sie dafür bitte ausschließlich den Deckel mit Ausgießer zum Abdecken.

TIPS FOR YOUR SINGLE-SERVE CUP



LOADING TIPS

Don't overfill the cup. 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 2.5cm chunks. Place frozen ingredients in the cup last.

Do not go past the max fill line when loading the cup.

CAUTION: Remove the Pro Extractor Blades Assembly from the Single-Serve Cup upon completion of blending. Do not store ingredients before or after blending in the cup with the blade assembly attached. Some foods may contain active ingredients or release gases that will expand if left in a sealed container, resulting in excessive pressure build-up that can pose a risk of injury. For ingredient storage in the cup, only use Spout Lid to cover.

CONSEILS POUR VOTRE Gobelet INDIVIDUEL



5



Recouvrez les ingrédients de glace ou utilisez des ingrédients congelés.

4



Ajoutez ensuite les ingrédients secs ou collants comme les graines, les poudres et les beurres de noix.

3



Ensuite, versez le liquide ou le yaourt. Pour des boissons moins épaisses ou similaires au jus de fruit, ajoutez plus de liquide.

2



Ensuite, ajoutez les légumes feuillus et les herbes aromatiques.

1



Commencez par ajouter les fruits et les légumes frais.

CONSEILS DE PRÉPARATION

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

Ne dépassez pas la ligne de remplissage maximal lors de l'ajout d'ingrédients dans le gobelet.

ATTENTION : à la fin du mélange, retirez le jeu de lames Pro Extractor Blades du gobelet individuel.

Ne conservez pas les ingrédients dans le gobelet, avant ou après les avoir mélangés, lorsque les lames y sont montées. Certains aliments peuvent contenir des ingrédients actifs ou dégager des gaz qui peuvent se développer s'ils restent dans un récipient fermé, ce qui peut augmenter la pression et engendrer un risque de blessure. Utilisez uniquement le couvercle à bec verseur pour conserver des ingrédients dans le gobelet.

TABLE OF CONTENTS

SMOOTHIES & DRINKS	3
SAVOURY IDEAS	17
FROZEN TREATS	23

For more recipes visit our website ninjakitchen.eu

Für mehr Rezepten, besuchen Sie unser Website: ninjakitchen.eu

Pour plus de recettes, visitez notre site web: ninjakitchen.eu



4

STRAWBERRY & BANANA MILKSHAKE

7



COOL GINGER PEAR

11



15



15

VANILLA NUT FROZEN TREAT

25

BERRY ALMOND SMOOTHIE

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 700ml SINGLE-SERVE CUP

MAKES: 2 SERVINGS

INGREDIENTS

1/2 small ripe banana, peeled, cut in half

310ml almond milk

1 tablespoon almond butter

185g frozen mixed berries



DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the 700ml Single-Serve Cup in the order listed.
- 2 Press BLEND.
- 3 Remove blades from cup after blending. Attach Spout Lid to enjoy on the go.

BEEREN-MANDEL-SMOOTHIE

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN

BEHÄLTER: 700 ml SINGLE-SERVE-BECHER

FÜR: 2 PORTIONEN

ZUTATEN

1/2 kleine reife Banane, geschält, halbiert

310 ml Mandelmilch

1 EL Mandelbutter

185 g gefrorene Beerenmischung

BERRY ALMOND SMOOTHIE

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 700ml SINGLE-SERVE CUP

MAKES: 2 SERVINGS

INGREDIENTS

1/2 small ripe banana, peeled, cut in half

310ml almond milk

1 tablespoon almond butter

185g frozen mixed berries

ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den 700 ml Single-Serve-Becher geben.
- 2 BLEND drücken.
- 3 Die Klingen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen. Zum unterwegs Genießen den Deckel mit Trinköffnung aufsetzen.

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the 700ml Single-Serve Cup in the order listed.
- 2 Press BLEND.
- 3 Remove blades from cup after blending. Attach Spout Lid to enjoy on the go.

SMOOTHIES &
DRINKS



WATERMELON COOLER

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 700ml SINGLE-SERVE CUP

MAKES: 2 SERVINGS

INGREDIENTS

1/4 pear, cut into chunks

300g chilled watermelon, deseeded, cut into chunks

2 large fresh basil leaves with stems removed



DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the 700ml Single-Serve Cup in the order listed.
- 2 Press BLEND.
- 3 Remove blades from cup after blending. Attach Spout Lid to enjoy on the go.

KÜHLES WASSER-MELONENGETRÄNK

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN

BEHÄLTER: 700 ML SINGLE-SERVE-BECHER

FÜR: 2 BECHER

ZUTATEN

1/4 Birne, entkernt, in Stücke geschnitten

300 g gekühlte Wassermelone, entkernt, in Stücke geschnitten

2 große frische Basilikumblätter ohne Stängel

PANACHÉ À LA PASTÈQUE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPENT : 700 ml BOL INDIVIDUEL

QUANTITÉ : 2 PORTIONS

INGRÉDIENTS

1/4 de poire parée, coupée en morceaux

300 g de pastèque réfrigérée, épépinée, coupée en morceaux

2 grandes feuilles de basilic frais débarrassées de leur tige

SMOOTHIES &
DRINKS



ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den 700 ml Single-Serve-Becher geben.
- 2 BLEND drücken.
- 3 Die Klingen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen. Zum unterwegs Genießen den Deckel mit Trinköffnung aufsetzen.

INSTRUCTIONS

- 1 Placer tous les ingrédients dans le bol individuel de 700 ml dans l'ordre indiqué.
- 2 Appuyer sur BLEND.
- 3 Retirer les lames du bol après avoir mélangé. Installer le couvercle à bec verseur pour déguster le milk-shake.

STRAWBERRY & BANANA MILKSHAKE

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 700ml SINGLE-SERVE CUP

MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

- 1 small banana, peeled, halved
- 240ml semi-skimmed milk
- 1 tablespoon agave nectar
- 130g frozen strawberries

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the 700ml Single-Serve Cup in the order listed.
- 2 Press BLEND.
- 3 Remove blades from cup after blending. Attach Spout Lid to enjoy on the go.



ERDBEEREN- UND BANANENMILKSHAKE

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN

BEHÄLTER: 700 ml SINGLE-SERVE-BECHER

FÜR: 1 PORTION

ZUTATEN

- 1 kleine Banane, geschält, halbiert
- 240 ml teilentrahmte Milchmilch
- 1 EL Agavesirup
- 130 g gefrorene Erdbeeren

MILK-SHAKE FRAISE ET BANANE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : 700 ml BOL INDIVIDUEL

QUANTITÉ : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

- 1 petite banane, pelée, coupée en deux
- 240 ml de lait demi-écrémé
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- 130 g de fraises surgelées

SMOOTHIES &
DRINKS



ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den 700 ml Single-Serve-Becher geben.
- 2 BLEND drücken.
- 3 Die Klingen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen. Zum unterwegs Genießen den Deckel mit Trinköffnung aufsetzen.

INSTRUCTIONS

- 1 Placer tous les ingrédients dans le bol individuel de 700 ml dans l'ordre indiqué.
- 2 Appuyer sur BLEND.
- 3 Retirer les lames du bol après avoir mélangé. Installer le couvercle à bec verseur pour déguster le milk-shake.

GINGER GREENS

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 700ml SINGLE-SERVE CUP

MAKES: 2 SERVINGS

INGREDIENTS

- 1 date, halved, pitted
- 2 small kiwis, peeled, quartered
- 40g baby kale
- 1/4 ripe avocado
- 5mm piece ginger, peeled
- 120ml coconut water
- 6g coriander
- 50g ice



DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the 700ml Single-Serve Cup in the order listed.
- 2 Press MAX BLEND.
- 3 Remove blades from cup after blending. Attach Spout Lid to enjoy on the go.

GEMÜSESHAKE MIT INGWER

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN

BEHÄLTER: 700 ml SINGLE-SERVE-BECHER

FÜR: 2 BECHER

ZUTATEN

- 1 Dattel, halbiert, ohne Stein
- 2 kleine Kiwis, geschält, geviertelt
- 40 g Grünkohl
- 1/4 reife Avocado
- 5 mm Ingwer, geschält
- 120 ml Kokoswasser
- 6 g Koriander
- 50 g Eis

JUS VERT AU GINGEMBRE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPENT : 700 ml BOL INDIVIDUEL

QUANTITÉ : 2 PORTIONS

INGRÉDIENTS

- 1 date, coupée en deux, dénoyautée
- 2 petits kiwis, pelés, coupés en quartiers
- 40 g de petit chou frisé
- 1/4 d'avocat mûr
- Morceau de gingembre de 5 mm, pelé
- 120 ml d'eau de coco
- 6 g de coriandre
- 50 g de glace

SMOOTHIES &
DRINKS



ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den 700 ml Single-Serve-Becher geben.
- 2 MAX BLEND drücken.
- 3 Die Klingen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen. Zum unterwegs Genießen den Deckel mit Trinköffnung aufsetzen.

INSTRUCTIONS

- 1 Placer tous les ingrédients dans le bol individuel de 700 ml dans l'ordre indiqué.
- 2 Appuyer sur MAX BLEND.
- 3 Retirer les lames du bol après avoir mélangé. Installer le couvercle à bec verseur pour déguster le milk-shake.

COOL GINGER PEAR

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 700ml SINGLE-SERVE CUP

MAKES: 2 SERVINGS

INGREDIENTS

- 1 ripe pear, seeded, cut into quarters
- 1 teaspoon fresh ginger
- 520ml cold water
- Sweetener, to taste

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the 700ml Single-Serve Cup in the order listed.
- 2 Press MAX BLEND.
- 3 Remove blades from cup after blending. Attach Spout Lid to enjoy on the go.

KÜHLE INGWERBIRNE

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN

BEHÄLTER: 700 ml SINGLE-SERVE-BECHER

FÜR: 2 BECHER

ZUTATEN

- 1 reife Birne, entkernt, geviertelt
- 1 Teelöffel frischer Ingwer
- 520 ml kaltes Wasser
- Süßstoff nach Geschmack

ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den 700 ml Single-Serve-Becher geben.
- 2 MAX BLEND drücken.
- 3 Die Klinsen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen. Zum unterwegs Genießen den Deckel mit Trinköffnung aufsetzen.

SMOOTHIES &
DRINKS



POIRE ET GINGEMBRE FRAIS

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPENT : 700 ml BOL INDIVIDUEL

QUANTITÉ : 2 PORTIONS

INGRÉDIENTS

- 1 poire mûre parée, coupée en quartiers
- 1 cuillère à café de gingembre frais
- 520 ml d'eau froide
- Édulcorant à souhait

INSTRUCTIONS

- 1 Placer tous les ingrédients dans le bol individuel de 700 ml dans l'ordre indiqué.
- 2 Appuyer sur MAX BLEND.
- 3 Retirer les lames du bol après avoir mélangé. Installer le couvercle à bec verseur pour déguster le milk-shake.



CHOCOLATE MILKSHAKE

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 700ML SINGLE-SERVE

MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

200ml semi-skimmed milk

1 scoop vanilla or chocolate ice cream

(if using vanilla ice cream also add 1 teaspoon cocoa powder)

1 tablespoon chocolate syrup



DIRECTIONS

- 1 Place the first 3 ingredients into the 700ml Single-Serve Cup in the order listed, then carefully drizzle chocolate syrup around the top of cup.
- 2 Press MAX BLEND.
- 3 Remove blades from cup after blending. Attach Spout Lid to enjoy on the go.

SCHOKOLADENMILCHSHAKE

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN

BEHÄLTER: 700 ML SINGLE-SERVE-BECHER

FÜR: 1 PORTION

ZUTATEN

200 ml teilentrahmte Milch

1 Kugel Vanille- oder Schokoladeneis

1 TL Kakaopulver bei Verwendung von Vanilleeis

1 EL Schokoladensirup

ANLEITUNG

- 1 Die ersten 3 Zutaten in den 700 ml Single-Serve-Becher geben und anschließend den Schokoladensirup vorsichtig um den Becherrand herum hineinträufeln.
- 2 MAX BLEND drücken.
- 3 Die Klingen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen. Zum unterwegs Genießen den Deckel mit Trinköffnung aufsetzen.

MILK-SHAKE AU CHOCOLAT

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPENT : BOL INDIVIDUEL DE 700 ML

QUANTITÉ : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

200 ml de lait demi-écrémé

1 boule de glace à la vanille ou au chocolat

Ajouter 1 cuillère à café de poudre de cacao si vous utilisez de la glace à la vanille

1 cuillère à soupe de sirop de chocolat

INSTRUCTIONS

- 1 Placer les 3 premiers ingrédients dans le bol individuel de 700 ml dans l'ordre indiqué, puis verser soigneusement le sirop de chocolat sur le dessus de la tasse.
- 2 Appuyer sur MAX BLEND.
- 3 Retirer les lames du bol après avoir mélangé. Installer le couvercle à bec verseur pour déguster le milk-shake.

SMOOTHIES &
DRINKS



BANANA MILKSHAKE

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 700ML SINGLE-SERVE CUP

MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

- 2 small bananas, peeled, halved
- 200ml semi-skimmed milk
- 1 scoop vanilla ice cream



DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the 700ml Single-Serve Cup in the order listed.
- 2 Press BLEND.
- 3 Remove blades from cup after blending. Attach Spout Lid to enjoy on the go.

BANANENMILCHSHAKE

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN

BEHÄLTER: 700 ML SINGLE-SERVE-BECHER

FÜR: 1 PORTION

ZUTATEN

- 2 kleine Bananen, geschält, halbiert
- 200 ml teilentrahmte Milch
- 1 Kugel Vanilleeis

MILK-SHAKE À LA BANANE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPENT : BOL INDIVIDUEL DE 700 ML

QUANTITÉ : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

- 2 petites bananes, pelées, coupées en deux
- 200 ml de lait demi-écrémé
- 1 boule de glace à la vanille

ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den 700 ml Single-Serve-Becher geben.
- 2 BLEND drücken.
- 3 Die Klängen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen. Zum unterwegs Genießen den Deckel mit Trinköffnung aufsetzen.

INSTRUCTIONS

- 1 Placer tous les ingrédients dans le bol individuel de 700 ml dans l'ordre indiqué.
- 2 Appuyer sur BLEND.
- 3 Retirer les lames du bol après avoir mélangé. Installer le couvercle à bec verseur pour déguster le milk-shake.

SMOOTHIES &
DRINKS



GUACAMOLE

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: 700ML SINGLE-SERVE CUP

MAKES: 4 SERVING

INGREDIENTS

½ small onion, peeled and quartered

1 small red chili, deseeded

1 garlic clove, peeled

1 large tomato, deseeded and quartered

10g fresh coriander, stalks and leaves

Juice of half a lime

2 ripe avocado pears, peeled and stone removed

Pinch of salt & pepper



DIRECTIONS

- 1 Place the first five ingredients into the 700ml cup.
- 2 Press PULSE 2-3 times until roughly chopped.
- 3 Add lime juice, avocado and seasoning. Press PULSE 2-4 times until the desired consistency is reached.
- 4 Remove blades from cup after blending.
- 5 Transfer to a bowl and enjoy with tortilla chips.

GUACAMOLE

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN

BEHÄLTER: 700 ML SINGLE-SERVE-BECHER

FÜR: 4 PORTIONEN

ZUTATEN

½ kleine Zwiebel, geschält und geviertelt

1 kleine rote Chilischote, entkernt

1 Knoblauchzehe, geschält

1 große Tomate, entkernt und geviertelt

10 g frischer Koriander, Blätter und Stängel

Saft einer halben Limette

2 reife Avocados

Salz und Pfeffer

GUACAMOLE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPENT : BOL INDIVIDUEL DE 700 ML

QUANTITÉ : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

½ petit oignon, pelé et coupé en quartiers

1 petit poivron rouge, épépiné

1 gousse d'ail pelée

1 grande tomate épépinée et coupée en quartiers

10 g de coriandre fraîche, tiges et feuilles

Jus d'un demi-citron vert

2 avocats mûrs, pelés et dénoyautés

1 pincée de sel et poivre

SAVOURY
IDEAS



ANLEITUNG

- 1 Die ersten fünf Zutaten in den 700 ml Becher geben.
- 2 2-3 Mal PULSE drücken, bis sie grob gehackt sind.
- 3 Limettensaft, Avocado und Gewürzmischung hinzugeben. 2-4 Mal PULSE drücken, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 4 Die Klingen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen.
- 5 In eine Schüssel geben und mit Tortilla-Chips servieren.

INSTRUCTIONS

- 1 Placer les cinq premiers ingrédients dans le bol de 700 ml.
- 2 Appuyer sur PULSE 2 à 3 fois jusqu'à ce qu'ils soient grossièrement hachés.
- 3 Ajouter le jus de citron vert, l'avocat et l'assaisonnement. Appuyer sur PULSE 2 à 4 fois jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- 4 Retirer les lames du bol après avoir mélangé.
- 5 Transférer dans un bol et déguster avec des chips de tortilla.



HOUMOUS

PREP: 6 MINUTES

CONTAINER: 700ML SINGLE-SERVE

MAKES: 4 SERVINGS

INGREDIENTS

CLASSIC HOUMOUS

1 x 400g tin chick peas, drained and rinsed

50ml chickpea liquid

60ml lemon juice

60ml olive oil

1 garlic clove, peeled

1 teaspoon ground cumin

½ teaspoon paprika

1 tablespoon tahini paste

1 teaspoon sea salt

Olive oil and paprika to garnish

RED PEPPER HOUMOUS

Add 100g roasted red peppers to ingredients.

CORIANDER HOUMOUS

Add ½ teaspoon ground coriander and 10g fresh coriander leaves and stalks to ingredients.

SAVOURY
IDEAS



DIRECTIONS

- 1 Place all the ingredients into the 700ml cup in the order listed.
- 2 Press BLEND.
- 3 Remove blades from cup after blending.
- 4 Serve with drizzled with olive oil and sprinkle over paprika.

HOUMOUS

ZUBEREITUNG: 6 MINUTEN
BEHÄLTER: 700 ML SINGLE-SERVE-BECHER
FÜR: 4 PORTIONEN

ZUTATEN

KLASSISCHER HUMMUS

Kichererbsen aus der Dose (400 g), abgetropft und gewaschen
50 ml Kichererbsenflüssigkeit
60 ml Zitronensaft
60 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe, geschält
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Paprika
1 EL Tahini-Paste
1 TL Meersalz
Olivenöl und Paprika zum Garnieren

HUMMUS MIT ROTER PAPIKA

100 g geröstete rote Paprika zu den Zutaten hinzufügen.

KORIANDER-HUMMUS

½ TL gemahlene Koriander und 10 g frische Korianderblätter und -stängel zu den Zutaten geben.

ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den 700 ml Becher geben.
- 2 BLEND drücken.
- 3 Die Klingen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen.
- 4 Mit Olivenöl und Paprika servieren.

HOUMOUS

PRÉPARATION : 6 MINUTES
RÉCIPENT : 700 ML À SERVICE UNIQUE
QUANTITÉ : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

HOUMOUS CLASSIQUE

1 x 400 g de pois chiches en boîte, égouttés et rincés
50 ml de jus de pois de chiches
60 ml de jus de citron
60 ml d'huile d'olive
1 gousse d'ail pelée
1 cuillère à café de cumin moulu
½ cuillère à café de paprika
1 cuillère à soupe de tahini
1 cuillère à café de sel de mer
Huile d'olive et paprika pour la garniture

HOUMOUS AUX POIVRONS ROUGES

Ajouter aux ingrédients 100 g de poivrons rouges grillés.

HOUMOUS À LA CORIANDRE

Ajouter aux ingrédients ½ cuillère à café de coriandre moulue et 10 g de feuilles et tiges de coriandre fraîche.

SAVOURY
IDEAS



INSTRUCTIONS

- 1 Placer tous les ingrédients dans le bol de 700 ml dans l'ordre indiqué.
- 2 Appuyer sur BLEND.
- 3 Retirer les lames du bol après avoir mélangé.
- 4 Servir avec un filet d'huile d'olive et saupoudrer de paprika.

TROPICAL FRESH FRUIT ICE LOLLIES

PREP: 6 MINUTES

CONTAINER: 700ML SINGLE-SERVE CUP

MAKES: 2 SERVINGS

INGREDIENTS

- 150g fresh mango
- 300g fresh pineapple
- 2 tablespoon agave nectar

DIRECTIONS

- 1 Place all the ingredients into the 700ml cup in the order listed.
- 2 Press BLEND.
- 3 Remove blades from cup after blending.
- 4 Pour into 4-6 ice lolly moulds and freeze overnight or until solid.



EISLUTSCHER MIT FRISCHEM TROPISCHEM OBST

ZUBEREITUNG: 6 MINUTEN

BEHÄLTER: 700 ML SINGLE-SERVE-BECHER

FÜR: 2 PORTIONEN

ZUTATEN

- 150 g frische Mango
- 300 g frische Ananas
- 2 EL Agavesirup

ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den 700 ml Becher geben.
- 2 BLEND drücken.
- 3 Die Klängen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen.
- 4 In 4-6 Wassereisförmchen aufteilen und über Nacht gefrieren oder bis das Eis tiefgefroren ist.



SUCETTES GLACÉES AUX FRUITS FRAÎCHEUR TROPICALE

PRÉPARATION : 6 MINUTES

RÉCIPENT : BOL INDIVIDUEL DE 700 ML

QUANTITÉ : 2 PORTIONS

INGRÉDIENTS

- 150 g de mangue fraîche
- 300 g d'ananas frais
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave

INSTRUCTIONS

- 1 Placer tous les ingrédients dans le bol de 700 ml dans l'ordre indiqué.
- 2 Appuyer sur BLEND.
- 3 Retirer les lames du bol après avoir mélangé.
- 4 Verser dans 4 à 6 moules à sucettes et congeler pendant la nuit, ou jusqu'à ce que le mélange se solidifie.

VANILLA NUT FROZEN TREAT

PREP: 6 MINUTES

CONTAINER: 700ML SINGLE-SERVE CUP

MAKES: 2 SERVINGS

INGREDIENTS

160ml vanilla oat milk

200ml low-fat vanilla Greek yoghurt

1/4 teaspoon pure vanilla extract

45g walnut halves

1 sachet stevia

375g ice



DIRECTIONS

- 1 Place all the ingredients into the 700ml cup in the order listed.
- 2 Press START/STOP and blend for 20 seconds or until desired consistency is achieved.
- 3 Remove blades from cup after blending.

TIEFKÜHL-VANILLEDESSERT MIT NÜSSEN

ZUBEREITUNG: 6 MINUTEN

BEHÄLTER: 700 ML SINGLE-SERVE-BECHER

FÜR: 2 PORTIONEN

ZUTATEN

160 ml Hafermilch mit Vanillegeschmack

200 ml fettarmer griechischer Joghurt mit Vanillegeschmack

1/4 TL reiner Vanilleextrakt

45 g Walnusshälften

1 Päckchen Stevia

375 g Eis

DÉLICE GLACÉ AUX NOIX ET À LA VANILLE

PRÉPARATION : 6 MINUTES

RÉCIPENT : BOL INDIVIDUEL DE 700 ML

QUANTITÉ : 2 PORTIONS

INGRÉDIENTS

160 ml de lait d'avoine à la vanille

200 ml de yaourt grec à la vanille allégé

1/4 d'extrait de vanille pure

45 g de cerneaux de noix

1 sachet de stevia

375 g de glace

ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den 700 ml Becher geben.
- 2 START/STOP drücken und 20 Sekunden mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 3 Die Klängen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen.

INSTRUCTIONS

- 1 Placer tous les ingrédients dans le bol de 700 ml dans l'ordre indiqué.
- 2 Appuyer sur START/STOP et mixer pendant 20 secondes ou jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée.
- 3 Retirer les lames du bol après avoir mélangé.

FROZEN
TREATS



NINJA[®]

**BLENDER
MIXER
BLENDER**

BN495EU_IG_200702_Mv1_EN_DE_FR

©2020 Euro-Pro Europe LTD. All rights reserved.
AUTO-IQ and NINJA are registered trademarks of SharkNinja Operating LLC.