

Bitte lesen Sie unbedingt die beiliegende Ninja®-Bedienungsanleitung, bevor Sie Ihr Gerät verwenden.
Please make sure to read the enclosed Ninja® Instructions prior to using your unit.
Veuillez à prendre connaissance des instructions Ninja® incluses avant d'utiliser votre appareil.



NINJA® Foodi

POWER NUTRI MIXER 2-IN-1
MIT AUTO-IQ®

POWER NUTRI BLENDER 2-IN-1
WITH AUTO IQ®

NUTRI POWER MIXEUR 2-EN-1
AVEC AUTO-IQ®

SCHNELLE UND EINFACHE REZEPTE
QUICK & EASY RECIPES
RECETTES SIMPLES ET RAPIDES



EINGEBAUTES
Power Paddle

Drehen



Wir stellen vor: die Power Nutri Schüssel

Es ist einfacher als je zuvor, dickflüssige und löffelbare Smoothie-Bowls, Nussbutter und sonstige Köstlichkeiten herzustellen. Alles, was Sie tun müssen, ist, während des Mixvorgangs das Power Paddle zu drehen, um die Zutaten in Richtung Klinge zu schieben. Wie mit einem eingebauten Stampfer.

Smoothie-Bowls Grundlagen

VERWENDUNG DER POWER NUTRI SCHÜSSEL



1.

Milch oder Milchalternative wie Soja-, Kokos-, Mandel- oder Hafermilch bis zur **LIQUID FILL**-Linie hinzufügen.

TUN SIE DIES IMMER ZUERST.



2.

Geben Sie gefrorenes Obst direkt aus dem Gefrierschrank und/oder Açai bis zur MAX FILL-Linie hinein.

Größeres Obst, wie Bananen, vierteln.
Açai leicht antauen lassen und vierteln.



3. (Optional)

Ergänzen Sie Ihre Mischung mit 1 Messlöffel Joghurt, Aromapulver, Proteinpulver und/oder Nussbutter.



4.

Schrauben Sie den Klingenaufsatz an und bringen Sie die Schüssel auf dem Motorblock an.

Wählen Sie **MIX** und drehen Sie dann das Power Paddle während der Verarbeitung **kontinuierlich** gegen den Uhrzeigersinn.

5.
Fügen Sie nach Beenden des Mixvorgangs Ihre Lieblings-Toppings wie Kokosflocken, Müsli, frische Bananen, Beeren und Agavennektar hinzu.



WUSSTEN SIE SCHON?

Smoothie-Bowls sind im Vergleich zu dünnflüssigen, trinkbaren Smoothies, **dickflüssiger und löffelbar.**

Farbenleitfaden für Smoothie-Bowls

Möchten Sie, dass Ihre Bowl in einer bestimmten Farbe glänzt? Verwenden Sie diesen Zutaten-Leitfaden, um den gewünschten Look zu erzielen.



Verwendung des Power Nutri Becher

Tipps zur Herstellung von Smoothies und Nährstoffextrakten* für unterwegs.

Beim Befüllen des Bechers die FÜLLMARKIERUNG (MAX LIQUID) nicht überschreiten.

Das Gerät kann beschädigt werden, wenn es überfüllt verwendet wird. Wenn beim Anbringen des Hybrid Edge Klingenaufsatzes einen Widerstand zu spüren ist, einige Zutaten aus dem Becher entfernen.



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, die Zutaten in 2,5 cm große Stücke schneiden. Geben Sie gefrorene Zutaten zuletzt in den Becher.

*Extrahieren Sie ein nährstoff- und vitaminreiches Getränk aus Obst und Gemüse.



TIPPS ZUR HERSTELLUNG VON SMOOTHIES/SHAKES



- Bei gefrorenen Früchten zuerst Flüssigkeit einfüllen.
- Wenn Sie Ihr eigenes Smoothie-Rezept zubereiten, verwenden Sie zwei Drittel Flüssigkeit und ein Drittel Früchte.
- Denken Sie daran, dass einige Früchte etwas wässriger sein könnten, also müssen vielleicht noch ein paar dieser Früchte hinzugefügt werden.

- Wenn Sie einen cremigen und sämigen Smoothie oder Shake mögen, können Sie Bananen, Avocado oder Cashewkerne mit Obst oder Gemüse mischen.
- Sie können auch Datteln (ohne Kerne) oder getrocknete Aprikosen zu einem Smoothie dazugeben, was die Mischung nicht nur süßer, sondern auch ballaststoffreicher macht.
- Haferflocken und Samen in einem Smoothie oder darüber gestreut, geben nicht nur Textur, sondern sorgen auch für ein längeres Sättigungsgefühl.



- Werfen Sie reife Bananen nicht weg, schneiden Sie sie in Scheiben und frieren Sie sie für Smoothies und Shakes ein. Die Reife verleiht ihnen dazu eine natürliche Süße.
- Beim Zubereiten von Smoothie-Bowls geben Sie entsprechend mehr gefrorenes Obst oder Gemüse bis zur Füllmarkierung ein, falls Sie ein sämiges Smoothie bevorzugen.



- Haferflocken oder Chiasamen machen das Smoothie dicker und auch protein- und ballaststoffreicher!
- Wenn Sie einen kalten Smoothie mögen, verwenden Sie gefrorenes Obst und gekühlte Zutaten.
- Stellen Sie zuerst ein paar Minuten lang die Smoothie/Joghurt-Servierschüssel in den Gefrierschrank, damit beim Essen alles kühl bleibt.
- Wenn Sie hochwertige Eiscreme in Shakes verwenden, verfeinert diese den Geschmack und erhöht die Sämigkeit.



SUNSET REFRESHER

PROGRAMM: BLEND (MISCHEN)
ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN
BEHÄLTER: CUP (BECHER)
ERGIBT: 1 PORTION

ZUTATEN

125 ml Orangensaft
120 g Ananasstücke
½ Orange, geschält, Haut und Kerne entfernt
80 g gefrorene Mangostücke
80 g gefrorene Erdbeeren



POWER NUTRI
BECHER



ANLEITUNG

- 1 Geben Sie alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Becher und montieren Sie den Klingenaufsatz.
- 2 Wählen Sie BLEND.
- 3 Die Klängen nach dem Mixen herausnehmen.



BANANENMILCHSHAKE

PROGRAMM: BLEND (MISCHEN)

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN

BEHÄLTER: CUP (BECHER)

ERGIBT: 1 PORTION

ZUTATEN

300 g Bananen mit Haut, geschält, halbiert

200 ml teilentrahmte Milch

2 Kugel Vanilleeis



POWER NUTRI
BECHER



ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Becher geben, dann den Klingenaufsatz montieren.
- 2 Wählen Sie BLEND.
- 3 Die Klängen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen. Zum unterwegs Genießen den Deckel mit Trinköffnung aufsetzen.

ORANGEN-PASSIONSFRUCHT-MELONEN-SMOOTHIE

PROGRAMM: BLEND (MISCHEN)

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN

BEHÄLTER: CUP (BECHER)

ERGIBT: 1 PORTION

ZUTATEN

125 ml Orangensaft

3 Passionsfrüchte, halbiert und Fruchtfleisch entfernt

1 halbe Nektarine, geschnitten

150 g reife Melone, geschnitten

100 g Vanilleeis



POWER NUTRI
BECHER



ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Becher geben, dann den Klingenaufsatz montieren.
- 2 Wählen Sie BLEND.
- 3 Die Klängen nach dem Mixen herausnehmen.

TIPP Fügen Sie für eine dickere Konsistenz eine weitere Kugel Eis hinzu.

MILCHSHAKE AUS OREO®-KEKSEN

PROGRAMM: BLEND (MISCHEN)
ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN
BEHÄLTER: CUP (BECHER)
ERGIBT: 1 PORTION

ZUTATEN

200 ml Vollmilch
8 Oreo®-Kekse
100 g Vanilleeis
Mit Schlagsahne und zerstoßenen Oreo®-Keksen garnieren



POWER NUTRI
BECHER



ANLEITUNG

- 1 Geben Sie alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den BECHER und montieren Sie den Klingenaufsatz.
- 2 Wählen Sie BLEND.
- 3 Die Klingen nach dem Mixen herausnehmen.

MINZE-ANANAS-REFRESHER

PROGRAMM: CRUSH (ZERKLEINERN)
ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN
BEHÄLTER: CUP (BECHER)
ERGIBT: 1 PORTION

ZUTATEN

1/2 grüner Apfel, geviertelt
165 g Ananas, in 2,5 cm große Stücke geschnitten
1/2 TL Limettensaft
5 Minzblätter
60 ml Kokoswasser
2 Eiswürfel



POWER NUTRI
BECHER



ANLEITUNG

- 1 Geben Sie alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Becher und montieren Sie den Klingenaufsatz.
- 2 Wählen Sie CRUSH.
- 3 Die Klingen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen.

TIPP Anstelle von Dosenananas können Sie auch frische Ananas verwenden.

TIPP Wenn Sie keine Minze mögen oder den Ananasgeschmack in diesem Rezept hervorheben möchten, lassen Sie die Minze weg.

INGWER-ORANGEN-EXTRAKT

PROGRAMM: CRUSH (ZERKLEINERN)
ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN
BEHÄLTER: CUP (BECHER)
ERGIBT: 1 PORTION



ZUTATEN

120 ml Orangensaft
2,5 cm großes Stück Ingwer, geschält und
geviertelt
1 Orange, geschält, enthäutet und
geviertelt
80 g Himbeeren
60 g gefrorene Ananasstücke
60 g gefrorene Mangostücke

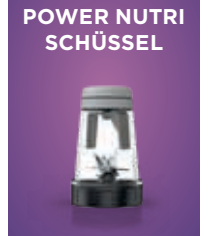
ANLEITUNG

- 1 Geben Sie alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Becher und montieren Sie den Klingenaufsatz.
- 2 Wählen Sie CRUSH.
- 3 Die Klängen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen.



TROPISCHE SMOOTHIE-BOWL

PROGRAMM: MIX (MISCHEN)
ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN
BEHÄLTER: BOWL (SCHÜSSEL)
ERGIBT: 1 PORTION



ZUTATEN

Kokosmilch
Gefrorene Ananasstücke
Gefrorene Mangostücke
Süßungsmittel nach Wahl

ANLEITUNG

- 1 Kokosmilch bis zu Fülllinie für Flüssigkeiten in die SCHÜSSEL füllen.
- 2 Geben Sie gefrorene Ananas, Mangostücke und Süßungsmittel (optional) bis zur Max Fill-Linie hinzu, überschreiten Sie diese jedoch nicht. Montieren Sie den Klingenaufsatz.
- 3 Wählen Sie MIX und drehen Sie anschließend das Power Paddle während des Mixvorgangs kontinuierlich gegen den Uhrzeigersinn, bis das Programm abgeschlossen ist.
- 4 Die Klängen nach dem Mixen herausnehmen.
- 5 Mit gewünschtem Topping dekorieren und servieren.



ERDBEER-PFIRSICH-MANGO-BOWL

PROGRAMM: MIX (MISCHEN)
ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN
BEHÄLTER: BOWL (SCHÜSSEL)
ERGIBT: 1 PORTION

ZUTATEN

Vollmilch
Gefrorene Mangostücke
Gefrorene Erdbeeren
Gefrorene Pfirsichscheiben
Süßungsmittel nach Wahl



POWER NUTRI
SCHÜSSEL



ANLEITUNG

- 1 Milch bis zu Fülllinie für Flüssigkeiten in die SCHÜSSEL füllen.
- 2 Geben Sie gefrorene Mango, Erdbeeren, Pfirsichscheiben und Süßungsmittel (optional) bis zur Max Fill-Linie hinzu, überschreiten Sie diese jedoch nicht. Montieren Sie den Klingenaufsatz.
- 3 Wählen Sie MIX und drehen Sie anschließend das Power Paddle während des Mixvorgangs kontinuierlich gegen den Uhrzeigersinn, bis das Programm abgeschlossen ist.
- 4 Die Klingen nach dem Mixen herausnehmen.
- 5 Mit gewünschtem Topping dekorieren und servieren.

GREEN-POWER-BOWL

PROGRAMM: MIX (MISCHEN)
ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN
BEHÄLTER: BOWL (SCHÜSSEL)
ERGIBT: 1 PORTION

ZUTATEN

Sojamilch
Frischer Grünkohl
Gefrorene Mangostücke
Gefrorene Ananasstücke
Süßungsmittel nach Wahl



POWER NUTRI
SCHÜSSEL



ANLEITUNG

- 1 Sojamilch bis zu Fülllinie für Flüssigkeiten in die SCHÜSSEL füllen.
- 2 Geben Sie frischen Grünkohl hinzu und drücken ihn nach unten in die Schüssel. Dann gefrorene Mango und Ananasstücke sowie Süßungsmittel (optional) bis zur Max Fill-Linie hinzugeben, überschreiten Sie diese jedoch nicht. Montieren Sie die Klingeneinheit.
- 3 Wählen Sie MIX und drehen Sie anschließend das Power Paddle während des Mixvorgangs kontinuierlich gegen den Uhrzeigersinn, bis das Programm abgeschlossen ist.
- 4 Die Klingen nach dem Mixen herausnehmen.
- 5 Mit gewünschtem Topping dekorieren und servieren.

BANANE-NUTELLA-AVOCADO-SMOOTHIE-BOWL

PROGRAMM: MIX (MISCHEN)
ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN
BEHÄLTER: BOWL (SCHÜSSEL)
ERGIBT: 1 PORTION

ZUTATEN

1 gefrorene Banane, in Scheiben geschnitten
75 g Gefrorene Avocadostücke
50 g Nutella Haselnuss-Schokoladen-Aufstrich
75 g Quark

ANLEITUNG

- 1 Geben Sie die Zutaten bis zur Max Fill-Linie in die Schüssel, aber nicht darüber. Montieren Sie den Klingenaufsatz.
- 2 Wählen Sie MIX und drehen Sie anschließend das Power Paddle während des Mixvorgangs kontinuierlich gegen den Uhrzeigersinn, bis das Programm abgeschlossen ist.
- 3 Die Klängen nach dem Mixen herausnehmen.

TIPP Schneiden Sie die Banane vor dem Einfrieren in Scheiben. Wenn Sie zu Hause Avocados einfrieren, wählen Sie reife Exemplare und schneiden Sie sie in kleine Stücke.

POWER NUTRI
SCHÜSSEL



HIMBEER-FROZEN-YOGURT

PROGRAMM: MIX (MISCHEN)
ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN
BEHÄLTER: BOWL (SCHÜSSEL)
ERGIBT: 1 PORTION

ZUTATEN

150 g gefrorene Himbeeren
100 ml griechischer Vanille-Joghurt
Süßungsmittel nach Wahl

ANLEITUNG

- 1 Geben Sie alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in die Schüssel und montieren Sie den Klingenaufsatz.
- 2 Wählen Sie MIX und drehen Sie anschließend das Power Paddle während des Mixvorgangs kontinuierlich gegen den Uhrzeigersinn, bis das Programm abgeschlossen ist.
- 3 Die Klängen nach dem Mixen aus der Schüssel herausnehmen.

TIPP Wenn die Himbeeren viele Kerne haben, wählen Sie CRUSH, um ein feineres Ergebnis zu erhalten.

POWER NUTRI
SCHÜSSEL



ERDBEERSAUCE

PROGRAMM: MIX (MISCHEN)

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN

BEHÄLTER: BOWL (SCHÜSSEL)

ERGIBT: 250 g

ZUTATEN

200 g frische Erdbeeren

2 Esslöffel Honig



POWER NUTRI
SCHÜSSEL



ANLEITUNG

- 1 Fügen Sie Zutaten in der BOWL bis zur maximalen Füllmarkierung hinzu, überschreiten diese aber nicht. Montieren Sie den Klingenaufsatz.
- 2 Wählen Sie MIX und drehen Sie dann das Power Paddle kontinuierlich gegen den Uhrzeigersinn, bis das Programm beendet ist.
- 3 Die Klängen nach dem Mixen herausnehmen.
- 4 Bewahren Sie die Erdbeersauce in einem Glasbehälter im Kühlschrank auf.

ZITRONEN-INGWER- QUARK-PARFAIT

PROGRAMM: PULSE/BLEND (PULSIEREN/MISCHEN)

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN PLUS 2 STUNDEN KALTSTELLEN

BEHÄLTER: BOWL (SCHÜSSEL) und CUP (BECHER)

ERGIBT: 6 PORTIONEN

ZUTATEN

STREUSEL

150 g Ingwerkekse, zerbrösel

75 g Butter, geschmolzen und auf Raumtemperatur abgekühlt

1 Prise Salz

FÜLLUNG

250 g Quark

300 g gesüßte Kondensmilch

100 g frischer Zitronensaft

50 g kandierte Ingwerstücke

Eine Prise Vanilleextrakt

Schale einer Zitrone



POWER NUTRI
SCHÜSSEL



POWER NUTRI
BECHER



ANLEITUNG

- 1 Geben Sie die Streusel bis zur Max Fill-Linie in die Schüssel, aber nicht darüber. Montieren Sie den Klingenaufsatz.
- 2 Wählen Sie PULSE 2 bis 3 mal und drehen Sie anschließend das Power Paddle während des Mixvorgangs kontinuierlich gegen den Uhrzeigersinn.
- 3 Geben Sie die Zutaten bis zur Max Fill-Linie in den Becher, aber nicht darüber. Montieren Sie den Klingenaufsatz.
- 4 Wählen Sie BLEND. Die Klängen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen.
- 5 Die Streusel und die Füllung abwechselnd in kleinen Parfaitbechern oder einer mittelgroßen Glasschale schichten.
- 6 Vor dem Servieren ca. 2 Stunden kaltstellen.

KLASSISCHE ERDNUSSBUTTER

PROGRAMM: POWERMIX
ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN
BEHÄLTER: BOWL (SCHÜSSEL)
ERGIBT: 250 ml

ZUTATEN

200 g geröstete Erdnüsse
1 EL Rapsöl
Nach Geschmack salzen



POWER NUTRI
SCHÜSSEL



ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in die Schale geben. Montieren Sie den Klingenaufsatz.
- 2 Wählen Sie POWERMIX und drehen Sie anschließend das Power Paddle während des Mixvorgangs kontinuierlich gegen den Uhrzeigersinn, bis das Programm abgeschlossen ist.
- 3 Die Klängen nach dem Mixen herausnehmen.

GERÄUCHERTES MAKRELEN-PÂTÉ

PROGRAMM: POWERMIX
ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN
BEHÄLTER: BOWL (SCHÜSSEL)
ERGIBT: 1 PORTION

ZUTATEN

200 g gepfefferte geräucherte Makrelenfilets, enthäutet und in Stücke zerbrochen
Schale und Saft von 1 Zitrone, ca. 20 ml
100 g Streichkäse
2 EL Sahnemeerrettich
2 EL gehackte Petersilie



POWER NUTRI
SCHÜSSEL



ANLEITUNG

- 1 Geben Sie alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in die Schüssel und montieren Sie den Klingenaufsatz.
 - 2 Wählen Sie POWERMIX und drehen Sie anschließend das Power Paddle während des Mixvorgangs kontinuierlich gegen den Uhrzeigersinn, bis das Programm abgeschlossen ist.
 - 3 Die Klängen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen.
- HINWEIS:** Wenn Sie ein gröberes Pâté wünschen, wählen Sie PULSE.



HUMMUS MIT GERÖSTETER ROTER PAPRIKA

PROGRAMM: MIX (MISCHEN)
ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN
BEHÄLTER: BOWL (SCHÜSSEL)
ERGIBT: 1 PORTION

ZUTATEN

KLASSISCHER HUMMUS

400 g Kichererbsen, abgetropft und gewaschen
50 ml Kichererbsenflüssigkeit
15 ml Zitronensaft
30 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 PAPRIKA

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.

TIPP Wenn Sie einen größeren Hummus bevorzugen, bei Punkt 2 auf einige Male auf PULSE drücken, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in die Schüssel geben. Montieren Sie den Klingenaufsatz.
- 2 Wählen Sie MIX und drehen Sie anschließend das Power Paddle während des Mixvorgangs kontinuierlich gegen den Uhrzeigersinn, bis das Programm abgeschlossen ist.
- 3 Die Klängen nach dem Mixen herausnehmen.



PESTO AUS BASILIKUM UND PETERSILIEN-SAUCE

PROGRAMM: MIX (MISCHEN)
ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN
BEHÄLTER: BOWL (SCHÜSSEL)
ERGIBT: 1 PORTION

ZUTATEN

10 g Basilikumblätter
10 g glatte Petersilie, Blätter, keine Stängel
1 Knoblauchzehe, geschält
90 ml Olivenöl
25 g Pinienkerne
25 g geriebener Parmesan oder vegetarisches Äquivalent
1 Brise Salz
1 Brise schwarzer Pfeffer



ANLEITUNG

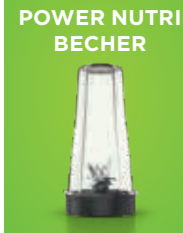
- 1 Basilikum, Petersilie und Knoblauch in die SCHÜSSEL geben. Montieren Sie die Klingeneinheit, dann 5 Sekunden die Funktion PULSE verwenden.
- 2 Gießen Sie das Öl hinein, geben Sie die Pinienkerne und den Parmesan hinzu und wählen Sie MIX. Drehen Sie während des Mixvorgangs das Power Paddle kontinuierlich gegen den Uhrzeigersinn, um ein feines Pesto zu erhalten. Wenn Sie eine körnigere Textur bevorzugen, verwenden Sie PULSE.
- 3 Die Klängen nach dem Mixen aus der Schüssel herausnehmen.
- 4 Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Schüssel geben.

TIPP Wenn Sie ein größeres Pesto bevorzugen, bei Punkt 2 einige Male auf PULSE drücken, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



GUACAMOLE

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN
BEHÄLTER: CUP (BECHER)
ERGIBT: 4 PORTIONEN



ZUTATEN

1/2 kleine Zwiebel, geschält und geviertelt
1 kleine rote Chilischote, entkernt
1 Knoblauchzehe, geschält
1 große Tomate, entkernt und geviertelt
10 g frischer Koriander, Stängel und Blätter
2 reife Avocados
Saft einer halben Limette
Salz und Pfeffer



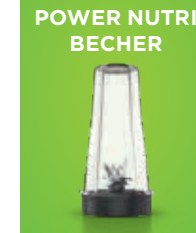
ANLEITUNG

- 1 Die ersten fünf Zutaten in den BECHER geben, dann die Klingeneinheit montieren.
- 2 2-3 Mal PULSE drücken, bis sie grob gehackt sind. Becher auskratzen.
- 3 Avocado hinzugeben und Limettensaft und Gewürze darüber geben. 2-4 Mal PULSE drücken, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 4 Die Klängen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen.

TIPP Wenn Sie eine gröbere Guacamole bevorzugen, drücken Sie 1-2 Mal auf PULSE.

FRISCHE MINZSOSSE

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN
BEHÄLTER: CUP (BECHER)
ERGIBT: 1 PORTION



ZUTATEN

30 g Minzblätter, von den Stängeln entfernt
2 EL Weißweinessig
1 EL Streuzucker
2 EL kochendes Wasser



ANLEITUNG

- 1 Die Minze in den Power Nutri Becher geben.
- 2 2-3 Mal PULSE drücken, bis sie grob gehackt ist.
- 3 Essig, Zucker und Wasser hinzufügen. 2-3 Mal PULSE drücken, um die Zutaten zu vermischen.
- 4 Die Klängen nach dem Mixen herausnehmen.

TIPP Fügen Sie je nach Wunsch zum Verdünnen 1 bis 2 Esslöffel kochendes Wasser hinzu.

TANDOORI-MARINADE

PROGRAMM: BLEND (MISCHEN)

ZUBEREITUNG: 10 MINUTEN

BEHÄLTER: CUP (BECHER)

ERGIBT: CA. 300 ML

ZUTATEN

- 1 TL gemahlener Koriander
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL gemahlener Kurkuma
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 EL Garam Masala
- 1 EL Paprika
- 250 ml griechischer Joghurt
- 2 EL Zitronensaft
- 4 Knoblauchzehen
- 30 g Ingwerwurzel, geschält
- 1 rote Chili (entkernt)*
- 1 TL Salz
- *Optional



ANLEITUNG

- 1 Geben Sie alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Becher und montieren Sie den Klingenaufsatz.
- 2 Wählen Sie BLEND. Die Klängen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen.
- 3 Mit flachem Deckel abdecken und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

TIPP Wenn Sie eine schärfere, würzigere Marinade bevorzugen, verwenden Sie 2 Chilis.

POWER NUTRI
BECHER



PFANNKUCHEN

PROGRAMM: BLEND (MISCHEN)

ZUBEREITUNG: 5 MINUTEN

BEHÄLTER: CUP (BECHER)

ERGIBT: 1 PORTION

ZUTATEN

- 1 mittelgroßes Ei
- 150 ml Milch
- 60 g Mehl
- Prise Salz
- 1 TL Sonnenblumenöl oder Kochspray
- Zitrone und Zucker zum Servieren



ANLEITUNG

- 1 Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Becher geben, dann den Klingenaufsatz montieren. Die Klängen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen.
- 2 Wählen Sie BLEND.
- 3 Die Klängen nach dem Mixen herausnehmen.
- 4 Eine Bratpfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Mit geöltem Stück Küchenrolle oder Spray auswischen.
- 5 Etwas Teig in die Pfanne geben, schwenken, um eine dünne Schicht zu bilden, die den Pfannenboden vollständig bedeckt. Backen, bis die Unterseite goldbraun ist und die Oberseite Blasen wirft.
- 6 Mit Pfannenwender wenden und die andere Seite backen. Den Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen.
- 7 Mit etwas Zitronensaft und einer Prise Zucker servieren.

POWER NUTRI
BECHER





**BUILT-IN
Power Paddle**

Twist

Introducing the POWER NUTRI BOWL

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



DID YOU KNOW?

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

Smoothie bowl basics

USING THE POWER NUTRI BOWL



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, up to the **MAX FILL** line.

Cut larger fruit, like bananas, in quarters.
If using açaí, thaw slightly and cut in quarters.



3. (Optional)

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



4.

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

Select **MIX** then twist the Power Paddle anti-clockwise **continuously** while processing.

5.

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



Smoothie bowl colour guide

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



Using the Power Nutri Cup

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

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 2.5cm pieces.
Place frozen ingredients in the cup last.

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



TIPS FOR SMOOTHIE/ SHAKE MAKING



- Place liquid in first when using frozen fruit.
- Generally, when making your own smoothie recipe, use two thirds liquid to one third fruit.
- Remember some fruits could be more watery, so a few more of these fruits may need to be added.

- If you like a creamy thick smoothie or shake, use banana, avocado or cashew nuts mixed with fruit or vegetables to thicken.
- Adding dates (without stones) or dried apricots to a smoothie not only sweetens the mixture but adds fibre too.
- Oats and seeds in a smoothie or sprinkled on top not only add texture but help you feel fuller for longer.



- Don't throw away that ripe banana, cut into slices and freeze for smoothies and shakes, the ripeness will add natural sweetness too.
- When making smoothie bowls, add as much frozen fruit or vegetables to the max fill line in the bowl if you prefer a thicker smoothie bowl.



- Oats or chia seeds help to thicken a smoothie bowl, also adding protein and fibre too!
- If you like a cold smoothie, use frozen fruit and chilled ingredients.
- Chill smoothie/yogurt serving bowl in freezer first for a few minutes, helps to keep everything cool whilst you eat.
- Using a premium quality ice cream in shakes, will enrichen the flavour and thickness.



SUNSET REFRESHER

PREP: 5 MINUTES
CONTAINER: CUP
PROGRAM: BLEND
MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

- 125ml orange juice
- 120g pineapple chunks
- ½ orange, peeled, pips and pith removed, cut in half
- 80g frozen mango chunks
- 80g frozen strawberries



POWER
NUTRI CUP



DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients in the CUP in the order listed, then install the blade assembly.
- 2 Select BLEND.
- 3 Remove blades after blending.

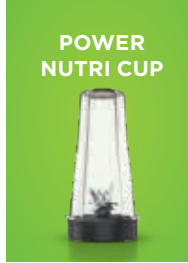


BANANA MILKSHAKE

PROGRAM: BLEND
PREP: 5 MINUTES
CONTAINER: CUP
MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

300g bananas with skins on, peeled, halved
200ml semi-skimmed milk
2 scoops vanilla ice cream



DIRECTIONS

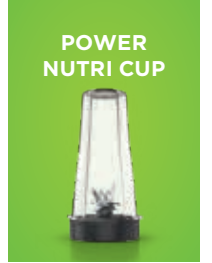
- 1 Place all ingredients into the CUP in the order listed, then install the blade assembly.
- 2 Select BLEND.
- 3 Remove blades from CUP after blending. Attach Spout Lid to enjoy on the go

ORANGE PASSIONFRUIT MELON SMOOTHIE

PROGRAM: BLEND
PREP: 5 MINUTES
CONTAINER: CUP
MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

125ml orange juice
3 passionfruits, halved and pulp removed
1 medium nectarine, sliced
150g ripe melon, chopped
100g vanilla ice cream



DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients in the CUP in the order listed, then install the blade assembly.
- 2 Select BLEND.
- 3 Remove blades after blending.

TIP Add another scoop of ice cream for a thicker consistency.

OREO® BISCUIT MILKSHAKE

PROGRAM: BLEND

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: CUP

MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

200ml whole milk

8 Oreo® biscuits

100g vanilla ice cream

Top with whipped cream and crushed
Oreo® biscuits

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients in the CUP in the order listed, then install the blade assembly.
- 2 Select BLEND.
- 3 Remove blades after blending.



MINT PINEAPPLE REFRESHER

PROGRAM: CRUSH

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: CUP

MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

1/2 green apple, cut in quarters

165g pineapple, cut in 2.5cm chunks

1/2 teaspoon lime juice

5 mint leaves

60ml coconut water

2 ice cubes

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients in the CUP in the order listed, then install the blade assembly.
- 2 Select CRUSH.
- 3 Remove blades after blending.

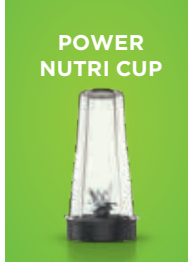


TIP Tinned pineapple can be used instead of fresh pineapple.

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

GINGER ORANGE EXTRACT

PROGRAM: CRUSH
PREP: 5 MINUTES
CONTAINER: CUP
MAKES: 1 SERVING



INGREDIENTS

120ml orange juice
2.5cm piece ginger, peeled, cut in quarters
1 orange, peeled, pips and pith removed, cut in quarters
80g raspberries
60g frozen pineapple chunks
60g frozen mango chunks

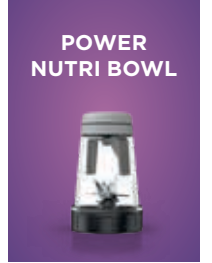
DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients in the CUP in the order listed, then install the blade assembly.
- 2 Select CRUSH.
- 3 Remove blades after blending.



TROPICAL SMOOTHIE BOWL

PROGRAM: MIX
PREP: 5 MINUTES
CONTAINER: BOWL
MAKES: 1 SERVING



INGREDIENTS

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

DIRECTIONS

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



STRAWBERRY PEACH MANGO BOWL

PROGRAM: MIX
PREP: 5 MINUTES
CONTAINER: BOWL
MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

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



POWER
NUTRI BOWL



DIRECTIONS

- 1 Pour milk into the BOWL, filling to the Liquid Fill line.
- 2 Add frozen mango, strawberries, peach slices and sweetener (optional) up to, but not exceeding, the Max Fill line. Install the blade assembly.
- 3 Select MIX, then twist Power Paddle anti-clockwise continuously while blending until program is complete.
- 4 Remove blades after blending.
- 5 Decorate with toppings of your choice and serve.

GREEN POWER BOWL

PROGRAM: MIX
PREP: 5 MINUTES
CONTAINER: BOWL
MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

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



POWER
NUTRI BOWL



DIRECTIONS

- 1 Pour soy milk in the BOWL, filling to the Liquid Fill line.
- 2 Add fresh kale, press down in bowl before adding frozen mango and pineapple chunks and sweetener (optional) up to, but not exceeding, the Max Fill line. Install the blade assembly.
- 3 Select MIX, then twist Power Paddle anti-clockwise continuously while blending until program is complete.
- 4 Remove blades after blending.
- 5 Decorate with toppings of your choice and serve.



BANANA NUTELLA AVOCADO SMOOTHIE BOWL

PROGRAM: MIX
PREP: 5 MINUTES
CONTAINER: BOWL
MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

1 frozen banana, cut into slices
75g of frozen avocado pieces
50g Nutella Hazelnut chocolate spread
75g quark

DIRECTIONS

- 1 Add ingredients to the BOWL up to, but not exceeding, the Max Fill line. Install the blade assembly.
- 2 Select MIX, then twist Power Paddle anti-clockwise continuously while blending until program is complete.
- 3 Remove blades after blending.

TIP Cut banana into slices, before freezing. Choose ripe avocados, if home freezing and cut into small pieces.



RASPBERRY FROZEN YOGURT

PROGRAM: MIX
PREP: 5 MINUTES
CONTAINER: BOWL
MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

150g frozen raspberries
100ml vanilla Greek yogurt
Sweetener of choice, as desired

DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients in the BOWL in the order listed, then install the blade assembly.
- 2 Select MIX, then twist Power Paddle anti-clockwise continuously while blending until program is complete.
- 3 Remove blades after blending.

TIP If the raspberries have lots of seeds, select CRUSH for a smoother result.



STRAWBERRY SAUCE

PROGRAM: MIX
PREP: 5 MINUTES
CONTAINER: BOWL
MAKES: 250G

INGREDIENTS

200g fresh strawberries
2 tablespoons honey



POWER
NUTRI BOWL



DIRECTIONS

- 1 Add ingredients to the BOWL up to, but not exceeding, the Max Fill line. Install the blade assembly.
- 2 Select MIX, then twist Power Paddle anti-clockwise continuously while blending until program is complete.
- 3 Remove blades after blending.
- 4 Store strawberry sauce in a glass container in the refrigerator.

LEMON GINGER QUARK PARFAIT

PROGRAM: PULSE & BLEND
PREP: 10 MINUTES PLUS 2 HOURS TO CHILL
CONTAINER: BOWL & CUP
MAKES: 6 SERVINGS

INGREDIENTS

CRUMB

150g ginger biscuits, crumbled
75g butter, melted and cooled to room temperature
Pinch of salt

FILLING

250g quark
300g sweetened condensed milk
100ml fresh lemon juice
50g candied ginger chunks
Splash of vanilla extract
Zest of 1 lemon



POWER
NUTRI BOWL



POWER
NUTRI CUP



DIRECTIONS

- 1 Add crumb ingredients to the BOWL up to, but not exceeding, the Max Fill line. Install the blade assembly.
- 2 Select PULSE, 2-3 times. Then twist Power Paddle anti-clockwise continuously while blending.
- 3 Add filling ingredients to the CUP up to, but not exceeding, the Max Fill line. Install the blade assembly.
- 4 Select BLEND. Remove blades after blending.
- 5 Using small parfait cups or 1 medium glass dish, add in the crumb and filling mixtures in alternate layers.
- 6 Chill about 2 hours before serving.



CLASSIC PEANUT BUTTER

PROGRAM: POWERMIX

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: BOWL

MAKES: 250ML

INGREDIENTS

200g roasted peanuts
1 tablespoon rapeseed oil
Salt to taste

DIRECTIONS

- 1** Place all ingredients in the BOWL in the order listed, then install the blade assembly.
- 2** Select POWERMIX, then twist Power Paddle anti-clockwise continuously while blending until the program is complete.
- 3** Remove blades after blending.



SMOKED MACKEREL PÂTÉ

PROGRAM: POWERMIX

PREP: 5 MINUTES

CONTAINER: BOWL

MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

200g peppered smoked mackerel fillets, skin removed and broken into pieces
Zest and juice of ½ lemon, about 20ml
100g cream cheese
2 tablespoons creamed horseradish
2 tablespoons chopped parsley

DIRECTIONS

- 1** Place all ingredients in the BOWL in the order listed, then install the blade assembly.
 - 2** Select POWERMIX, then twist Power Paddle anti-clockwise continuously while blending until program is complete.
 - 3** Remove blades after blending.
- NOTE:** If you prefer a chunkier pâté, select PULSE.





ROASTED RED PEPPER HOUMOUS

PROGRAM: MIX
PREP: 5 MINUTES
CONTAINER: BOWL
MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

CLASSIC HOUMOUS

400g can chickpeas, drained and rinsed
50ml chickpea liquid
15ml lemon juice
30ml 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.

TIP If you prefer a chunkier houmous, PULSE a few times at point 2 until the desired consistency is reached.

DIRECTIONS

- 1 Place all the ingredients in the BOWL in the order listed, then install the blade assembly.
- 2 Select MIX, then twist Power Paddle anti-clockwise continuously while blending until the program is complete.
- 3 Remove blades after blending.



BASIL AND PARSLEY PESTO SAUCE

PROGRAM: MIX
PREP: 5 MINUTES
CONTAINER: BOWL
MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

10g basil leaves
10g flat-leaf parsley, leaves, no stalks
1 garlic clove, peeled
90ml olive oil
25g pine nuts
25g grated Parmesan cheese or vegetarian equivalent
1 pinch of salt
1 pinch of black pepper

DIRECTIONS

- 1 Place the basil, parsley and garlic into the BOWL. Install the blade assembly, then PULSE for 5 seconds.
- 2 Pour in the oil, pine nuts, Parmesan and select MIX then twist Power Paddle anti-clockwise continuously while blending to form a smooth pesto. If you prefer a grainier texture use PULSE.
- 3 Remove blades after blending.
- 4 Season to taste with salt and pepper then transfer to a bowl.

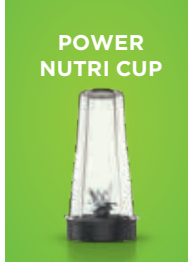


TIP If you prefer a chunkier pesto, PULSE a few times at point 2 until the desired consistency is reached.



GUACAMOLE

PREP: 5 MINUTES
CONTAINER: CUP
MAKES: 4 SERVINGS



INGREDIENTS

½ small onion, peeled and quartered
1 small red chilli, deseeded
1 garlic clove, peeled
1 large tomato, deseeded and quartered
10g fresh coriander, stalks and leaves
2 ripe avocado pears
Juice of half a lime
Pinch of salt & pepper

DIRECTIONS

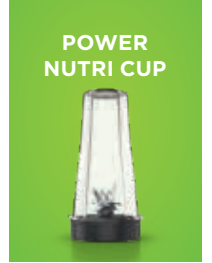
- 1 Place the first five ingredients into the CUP, then install the blade assembly.
- 2 Select PULSE 2-3 times until roughly chopped. Scrape down cup.
- 3 Add avocado, sprinkle over lime juice and seasoning. Select PULSE 2-4 times until the desired consistency is reached.
- 4 Remove blades after blending.



TIP If you prefer a chunky guacamole, PULSE 1-2 times.

FRESH MINT SAUCE

PREP: 5 MINUTES
CONTAINER: CUP
MAKES: 1 SERVING



INGREDIENTS

30g mint leaves, stripped off stem
2 tablespoons white wine vinegar
1 tablespoon caster sugar
2 tablespoons boiling water

DIRECTIONS

- 1 Place the mint into the CUP, then install the blade assembly.
- 2 Select PULSE 2-3 times until roughly chopped.
- 3 Add vinegar, sugar and water. Select PULSE 2-3 times until mixed.
- 4 Remove blades after blending.



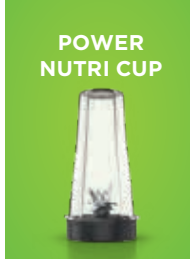
TIP Add an extra 1-2 tablespoons boiling water to dilute if preferred.

TANDOORI MARINADE

PROGRAM: BLEND
PREP: 10 MINUTES
CONTAINER: CUP
MAKES: APPROXIMATELY 300 ML

INGREDIENTS

1 teaspoon ground coriander
1 teaspoon ground cumin
1 teaspoon ground turmeric
1 teaspoon cayenne pepper
1 tablespoon garam masala
1 tablespoon paprika
250ml Greek yogurt
2 tablespoons lemon juice
4 garlic cloves
30g root ginger, peeled
1 red chilli (seeds removed)*
1 teaspoon salt
*Optional



DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients in the CUP in the order listed, then install the blade assembly.
- 2 Select BLEND. Remove blades after blending.
- 3 Cover with flat lid and store in the fridge until required.

TIP If you prefer a hotter, spicier marinade, use 2 chillis.

PANCAKES

PROGRAM: BLEND
PREP: 5 MINUTES
CONTAINER: CUP
MAKES: 1 SERVING

INGREDIENTS

1 medium egg
150ml milk
60g plain flour
Pinch of salt
1 teaspoon sunflower oil or cooking spray
Lemon and sugar to serve



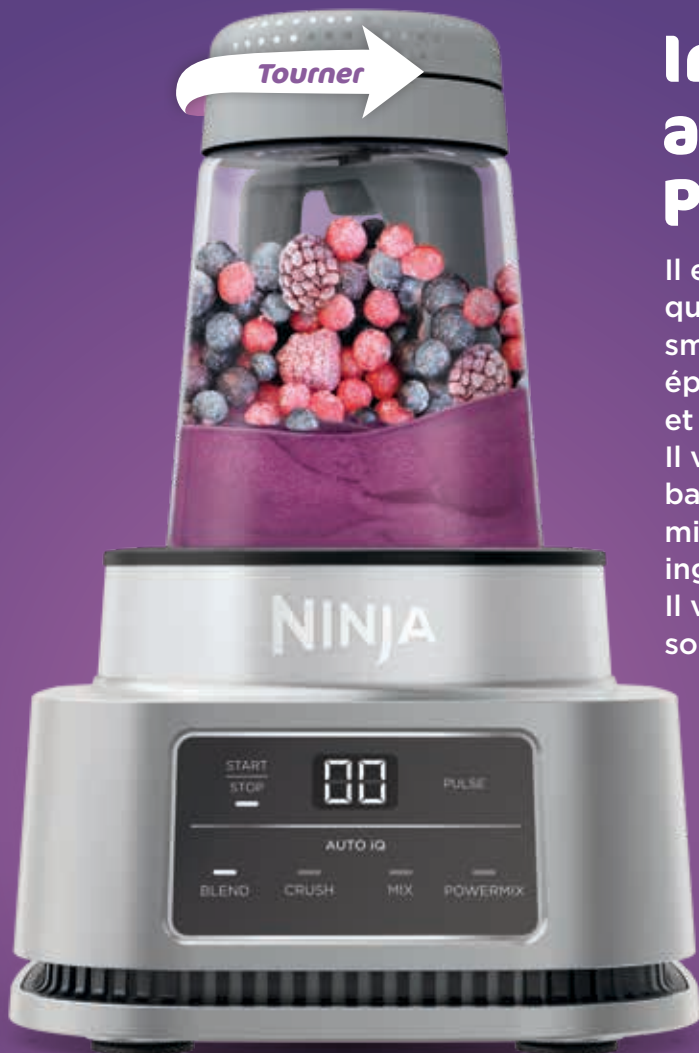
DIRECTIONS

- 1 Place ingredients into the CUP in the order listed, then install the blade assembly.
- 2 Select BLEND. Remove blades after blending.
- 3 Heat a frying pan over a moderate heat. Wipe over with some oiled paper or spray.
- 4 Pour a little batter into pan, swirl around to make a thin layer to completely cover pan. Cook underside until it is golden brown and the top starts to produce bubbles.
- 5 Flip over with a palette knife and cook the other side. Repeat with remaining batter.
- 6 Serve with a squeeze of lemon and a sprinkle of sugar.



INTÉGRÉ
Batteur motorisé

Tourner



Introduction au BOL NUTRI POWER

Il est désormais plus facile que jamais de créer des smoothie bol, des pâtes épaisses faciles à tartiner, et bien d'autres préparations. Il vous suffit de tourner le batteur motorisé tout en mixant pour pousser les ingrédients sur la lame. Il vous sert en quelque sorte de poussoir intégré.

B.a.-ba du smoothie bol

UTILISATION DU BOL NUTRI POWER

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les bols de smoothie sont plus **épais et onctueux** que les smoothies à boire, qui sont plus liquides.



1.

Versez du lait ou une alternative comme du lait de soja, de coco, d'amandes ou d'avoine, jusqu'à la ligne **LIQUID FILL (REMPLISSAGE MAXIMAL DES LIQUIDES)**.

NE NÉGLIGEZ PAS CETTE ÉTAPE.



2.

Ajoutez les fruits surgelés directement sortis du congélateur et/ou des baies d'acai jusqu'à la ligne **MAX FILL (REMPLISSAGE MAXIMAL)**.

Coupez les plus gros fruits, comme les bananes, en quartiers. **Si vous utilisez des acai surgelés, laissez-les décongeler un moment et coupez-les en quartiers.**



3. (Facultatif)

Allongez la base en ajoutant 1 cuillère de yaourt, les poudres aromatisées, la poudre protéinée et/ou le beurre de noix.



4.

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

Sélectionnez **MIX (MIXER)** puis tournez le batteur motorisé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre **en un mouvement continu** pendant que l'appareil fonctionne.

5.
Une fois la préparation mélangée, ajoutez les garnitures de votre choix, comme des copeaux de noix de coco, du granola, des bananes fraîches, des fruits rouges et du sirop d'agave.



Guide couleur des smoothie bols

Vous voulez donner une couleur particulière à votre smoothie bol?
Utilisez ce guide d'ingrédients pour obtenir le visuel que vous recherchez.



Utilisation du Gobelet Nutri Power

Astuces pour vous aider à créer des smoothies et extraire* des nutriments à consommer lors de vos déplacements.

Ne dépassez pas la LIGNE DE REMPLISSAGE MAXIMAL lors de l'ajout d'ingrédients dans le gobelet.

Le fait de mettre une trop grande quantité d'ingrédients risque d'endommager l'appareil en cours d'usage. Si vous ressentez une résistance lors de la fixation du jeu de lames asymétriques Hybrid Edge sur le gobelet, enlevez certains ingrédients.



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 le beurre 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.

*Extraire des fruits et légumes une boisson contenant des vitamines et des nutriments.



ASTUCES POUR LA CONCEPTION DE SMOOTHIE/MILK-SHAKE



- Placez le liquide en premier si vous utilisez des fruits surgelés.
- En général, lorsque vous suivez votre propre recette de smoothie, utilisez deux tiers de liquide pour un tiers de fruit.
- N'oubliez pas que certains fruits contiennent plus d'eau ; il sera donc peut-être nécessaire d'en ajouter un peu plus. Si vous avez une préférence pour un smoothie ou milk-shake épais et crémeux, utilisez de la banane, de l'avocat ou des noix de cajou, mélangés avec les fruits ou les légumes pour épaissir.

- Ajouter des dattes (sans noyau) ou des abricots secs dans un smoothie permet non seulement de sucrer le mélange, mais aussi d'y apporter des fibres.
- Dans le smoothie ou saupoudrés par-dessus, les flocons d'avoine et les graines permettent non seulement d'apporter de la texture, mais aussi de se sentir rassasié plus longtemps.



- Ne jetez plus les bananes trop mûres, coupez-les en rondelles et congelez-les pour faire des smoothies et des milk-shakes. Leur maturité sucrera aussi naturellement.
- Pour les bols de smoothie, ajoutez autant de fruits ou de légumes surgelés que possible jusqu'à la ligne de remplissage maximal, si vous préférez une texture plus épaisse.



- Les flocons d'avoine et les graines de chia permettent d'épaissir un bol de smoothie, ainsi que d'apporter des protéines et des fibres !
- Si vous aimez les smoothies froids, utilisez des fruits surgelés et des ingrédients froids.
- Placez au préalable le bol de smoothie/yaourt au frigo pendant quelques minutes permet de maintenir la fraîcheur lors de la dégustation.
- Utilisez de la glace de première qualité dans vos milk-shakes apportera plus de saveur et de texture.



RAFRAÎCHISSEMENT COUCHER DE SOLEIL

PROGRAMME : BLEND (MÉLANGER)
PRÉPARATION : 5 MINUTES
RÉCIPENT : GOBELET
POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

- 125 ml de jus d'orange
- 120 g de morceaux d'ananas
- ½ orange pelée et coupée en deux, après avoir retiré les pépins et la peau
- 80 g de morceaux de mangue surgelée
- 80 g de fraises surgelées



GOBELET NUTRI POWER



INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le gobelet dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
- 2 Sélectionnez BLEND.
- 3 Retirez les lames du gobelet une fois le mixage terminé.




Cooking Circle.com SCANNEZ POUR PLUS DE RECETTES

MILK-SHAKE À LA BANANE

PROGRAMME : BLEND (MÉLANGER)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPENT : GOBELET

POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

300 g de bananes, pelées et coupées en deux

200 ml de lait demi-écrémé

2 boules de glace à la vanille



GOBELET
NUTRI POWER



INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le gobelet dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
- 2 Sélectionnez BLEND.
- 3 Retirez les lames du gobelet une fois le mixage terminé. Installez le couvercle à bec verseur pour déguster le milk-shake.

SMOOTHIE ORANGE FRUIT DE LA PASSION MELON

PROGRAMME : BLEND (MÉLANGER)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPENT : GOBELET

POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

125 ml de jus d'orange

3 fruits de la passion, coupés en deux et épépinés

1 demi-nectarine découpée en tranches

150 g de melon mûr coupé en morceaux

100 g de glace à la vanille



GOBELET
NUTRI POWER



INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le gobelet dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
- 2 Sélectionnez BLEND.
- 3 Retirez les lames du gobelet une fois le mixage terminé.

ASTUCE Pour une consistance plus épaisse, ajoutez une autre boule de crème glacée.

MILK-SHAKE OREO®

PROGRAMME : BLEND (MÉLANGER)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : GOBELET

POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

200 ml de lait entier

8 biscuits Oreo®

100 g de glace à la vanille

Recouvrez de crème chantilly et de

biscuits Oreo® en miettes



GOBELET
NUTRI POWER



INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le gobelet dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
- 2 Sélectionnez BLEND.
- 3 Retirez les lames une fois le mixage terminé.

RAFRAÎCHISSEMENT ANANAS MENTHE

PROGRAMME : CRUSH (BROYER)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : GOBELET

POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

1/2 pomme verte, coupée en quartiers

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

1/2 cuillère à café de jus de citron vert

5 feuilles de menthe

60 ml d'eau de coco

2 glaçons



GOBELET
NUTRI POWER



INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le gobelet dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
- 2 Sélectionnez CRUSH.
- 3 Retirez les lames du gobelet une fois le mixage terminé.

ASTUCE Vous pouvez remplacer l'ananas en conserve par de l'ananas frais.

ASTUCE Si vous n'êtes pas fan de menthe, ou que vous voulez faire ressortir le goût de l'ananas dans cette recette, ne mettez pas la menthe.

CONCENTRÉ ORANGE GINGEMBRE

PROGRAMME : CRUSH (BROYER)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : GOBELET

POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

120 ml de jus d'oranges

un morceau de gingembre de 2,5 cm,
pelé et coupé en dés

1 orange, pelée, épépinée et coupée en
quartiers

80 g de framboises

60 g de morceaux d'ananas surgelé

60 g de morceaux de mangue surgelée



GOBELET
NUTRI POWER



INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le gobelet dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
- 2 Sélectionnez CRUSH.
- 3 Retirez les lames du gobelet une fois le mixage terminé.

BOL DE SMOOTHIE TROPICAL

PROGRAMME : MIX (MIXER)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : BOL

POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

Lait de coco

Morceaux d'ananas surgelé

Morceaux de mangue surgelée

Édulcorant au choix



INSTRUCTIONS

- 1 Versez le lait de coco dans le Bol, jusqu'à la ligne de remplissage maximal des liquides.
- 2 Ajoutez les morceaux d'ananas et de mangue surgelés ainsi que l'édulcorant (facultatif) sans dépasser la ligne de remplissage maximal. Installez le jeu de lames.
- 3 Sélectionnez MIX, puis tournez le batteur motorisé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en un mouvement continu jusqu'à ce que le programme de mixage soit terminé.
- 4 Retirez les lames une fois le mixage terminé.
- 5 Décorez avec les garnitures de votre choix et servez.

BOL NUTRI
POWER



BOL DE SMOOTHIE FRAISE, PÊCHE ET MANGUE

PROGRAMME : MIX (MIXER)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPENT : BOL

POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

Lait entier
Morceaux de mangue surgelée
Fraises surgelées
Tranches de pêche surgelée
Édulcorant au choix



BOL NUTRI
POWER



INSTRUCTIONS

- 1 Versez le lait dans le Bol, jusqu'à la ligne de remplissage maximal des liquides.
- 2 Ajoutez les morceaux de mangue, les fraises et les tranches de pêche ainsi que l'édulcorant (facultatif) sans dépasser la ligne de remplissage maximal. Installez le jeu de lames.
- 3 Sélectionnez MIX, puis tournez le batteur motorisé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en un mouvement continu jusqu'à ce que le programme de mixage soit terminé.
- 4 Retirez les lames une fois le mixage terminé.
- 5 Décorez avec les garnitures de votre choix et servez.

BOL DE SMOOTHIE GREEN POWER

PROGRAMME : MIX (MIXER)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPENT : BOL

POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

Lait de soja
Chou kale surgelé
Morceaux de mangue surgelée
Morceaux d'ananas surgelé
Édulcorant au choix



BOL NUTRI
POWER



INSTRUCTIONS

- 1 Versez le lait de soja dans le Bol, jusqu'à la ligne de remplissage maximal des liquides.
- 2 Ajoutez le chou kale frais et tassez-le bien avant d'ajouter les morceaux de mangue et d'ananas surgelés, ainsi que l'édulcorant (facultatif), sans dépasser la ligne Max Fill (Remplissage maximal). Installez le jeu de lames.
- 3 Sélectionnez MIX, puis tournez le batteur motorisé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en un mouvement continu jusqu'à ce que le programme de mixage soit terminé.
- 4 Retirez les lames une fois le mixage terminé.
- 5 Décorez avec les garnitures de votre choix et servez.

BOL DE SMOOTHIE BANANE NUTELLA AVOCAT

PROGRAMME : MIX (MIXER)
PRÉPARATION : 5 MINUTES
RÉCIPIENT : BOL
POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

1 banane surgelée, coupée en tranches
75 g morceaux d'avocat surgelés
50 g pâte à tartiner à la noisette ou de Nutella
75 g quark (Fromage blanc)



INSTRUCTIONS

- 1 Ajoutez les ingrédients dans le bol sans dépasser la ligne de remplissage maximal. Installez le jeu de lames.
- 2 Sélectionnez MIX, puis tournez le batteur motorisé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en un mouvement continu jusqu'à ce que le programme de mixage soit terminé.
- 3 Retirez les lames une fois le mixage terminé.

ASTUCE Tranchez la banane avant de la mettre au congélateur. Si vous congelez des avocats à la maison, choisissez-les bien mûrs et coupez-les en petits morceaux.

BOL NUTRI
POWER



YAOURT GLACÉ À LA FRAMBOISE

PROGRAMME : MIX (MIXER)
PRÉPARATION : 5 MINUTES
RÉCIPIENT : BOL
POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

150 g de framboises surgelées
100 ml de yaourt à la grecque
Édulcorant au choix



ASTUCE Si vos framboises ont beaucoup de graines, appuyez sur CRUSH pour un résultat plus lisse.

BOL NUTRI
POWER



COULIS DE FRAISE

PROGRAMME : MIX (MIXER)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

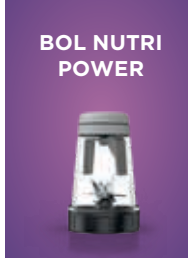
RÉCIPIENT : BOL

POUR : 250 G

INGREDIENTS

200 g de fraises fraîches

2 cuillères à soupe de miel



DIRECTIONS

- 1 Ajoutez les ingrédients dans le bol sans dépasser la ligne de remplissage maximal. Installez le jeu de lames.
- 2 Sélectionnez MIX, puis tournez le batteur motorisé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en un mouvement continu jusqu'à ce que le programme de mixage soit terminé.
- 3 Retirez les lames une fois le mixage terminé.
- 4 Versez le coulis de fraise dans un bocal en verre, puis placez-le au frigo.

PARFAIT QUARK CITRON GINGEMBRE

PROGRAMME : PULSE/BLEND (IMPULSION/MÉLANGER)

PRÉPARATION : 10 MINUTES PLUS 2 HEURES À REFROIDIR

RÉCIPIENT : BOL ET GOBELET

POUR : 6 PORTIONS

INGRÉDIENTS

CRUMBLE

150 g de biscuits au gingembre émiettés

75 g de beurre ramolli à température ambiante

1 pincée de sel

GARNITURE

250 g de Quark (fromage frais)

300 g de lait concentré sucré

100 ml de jus de citron frais

50 g de morceaux de gingembre confit

Quelques gouttes d'extrait de vanille

Le zeste d'1 citron



INSTRUCTIONS

- 1 Ajoutez les ingrédients du crumble dans le bol sans dépasser la ligne de remplissage maximal. Installez le jeu de lames.
- 2 Sélectionnez PULSE 2 à 3 fois, puis tournez le batteur motorisé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en un mouvement continu pendant que l'appareil mixe.
- 3 Ajoutez les ingrédients de la garniture dans le gobelet sans dépasser la ligne de remplissage maximal. Installez le jeu de lames.
- 4 Sélectionnez BLEND. Retirez les lames fois le mixage terminé.
- 5 Disposez en alternant des couches de crumble et des couches de garniture dans de petites verrines ou dans un plat en verre de taille moyenne.
- 6 Laissez reposer environ 2 heures avant de servir.

BEURRE DE CACAHUËTES CLASSIQUE

PROGRAMME : POWERMIX (MIXER+)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : BOL

POUR : 250 ml

INGRÉDIENTS

200 g de cacahuètes grillées

1 cuillère à soupe d'huile de colza

Sel selon votre goût



BOL NUTRI
POWER



INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le bol dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
- 2 Sélectionnez POWERMIX, puis tournez le batteur motorisé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en un mouvement continu jusqu'à ce que le programme de mixage soit terminé.
- 3 Retirez les lames une fois le mixage terminé.

RILLETTES DE MAQUEREAU FUMÉ

PROGRAMME : POWERMIX (MIXER+)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : BOL

POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

200 g de filets de maquereau fumés et poivrés, sans la peau, coupés en morceaux

Zeste et jus d'un demi citron, environ 20 ml

100 g de fromage frais

2 cuillères à soupe de crème de raifort

2 cuillères à soupe de persil ciselé

INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le bol dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
- 2 Sélectionnez POWERMIX, puis tournez le batteur motorisé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en un mouvement continu jusqu'à ce que le programme de mixage soit terminé.
- 3 Retirez les lames fois le mixage terminé.

REMARQUE : Si vous préférez des rillettes avec plus de morceaux, sélectionnez PULSE (IMPULSION).



BOL NUTRI
POWER



HOUMOUS DE POIVRONS ROUGES RÔTIS

PROGRAMME : MIX (MIXER)
PRÉPARATION : 5 MINUTES
RÉCIPIENT : BOL
POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

HOUMOUS CLASSIQUE

400 g de pois chiches, égouttés et rincés
50 ml de jus de pois de chiches
15 ml de jus de citron
30 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 le dressage

HOUMOUS AUX POIVRONS ROUGES

Ajoutez 100 g de poivrons rouges grillés, pelés et épépinés aux ingrédients.

HOUMOUS À LA CORIANDRE

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

ASTUCE Si vous préférez que la texture de votre houmous ne soit pas complètement lisse, PRESSEZ le bouton plusieurs fois lors de l'étape 2 pour atteindre la consistance souhaitée.



INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le bol dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
- 2 Sélectionnez MIX, puis tournez le batteur motorisé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre en un mouvement continu jusqu'à ce que le programme de mixage soit terminé.
- 3 Retirez les lames une fois le mixage terminé.

BOL NUTRI
POWER



PESTO AU BASILIC ET AU PERSIL

PROGRAMME : MIX (MIXER)
PRÉPARATION : 5 MINUTES
RÉCIPIENT : BOL
POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

10 g de feuilles de basilic
10 g de persil plat, seulement les feuilles
1 gousse d'ail pelée
90 ml d'huile d'olive
25 g de pignons de pin
25 g de parmesan râpé ou équivalent végétal
1 pincée de sel
1 pincée de poivre noir



ASTUCE Si vous préférez un pesto avec plus de morceaux, appuyez sur PULSE plusieurs fois à l'étape 2 jusqu'à obtenir la consistance désirée.

INSTRUCTIONS

- 1 Placez le basilic, le persil et l'ail dans le bol. Installez le jeu de lames, puis appuyez sur PULSE pendant 5 secondes.
- 2 Ajoutez l'huile, les pignons de pin, le parmesan et sélectionnez MIX, puis tournez le batteur motorisé dans le sens contraire des aiguilles d'une montre de manière continue, tout en mixant jusqu'à obtenir un pesto lisse. Si vous préférez une texture plus granuleuse, utilisez PULSE.
- 3 Salez et poivrez selon votre goût et versez dans un bol.

BOL NUTRI
POWER



GUACAMOLE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : GOBELET

POUR : 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS

- 1/2 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
- 2 avocats mûrs
- Jus d'un demi-citron vert
- 1 pincée de sel et poivre



ASTUCE Si vous préférez un guacamole avec plus de morceaux, appuyez 1 à 2 fois sur PULSE.

GOBELET
NUTRI POWER



INSTRUCTIONS

- 1 Mettez les 5 premiers ingrédients dans le Gobelet puis installez le jeu de lames.
- 2 Appuyez sur PULSE 2 à 3 fois jusqu'à ce qu'ils soient grossièrement hachés. Raclez les parois du bol.
- 3 Ajoutez de l'avocat, du jus de citron et assaisonnez. Appuyez sur PULSE 2 à 4 fois jusqu'à obtenir la consistance souhaitée.
- 4 Retirez les lames fois le mixage terminé.

SAUCE À LA MENTHE FRAÎCHE

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : GOBELET

POUR : 1 PORTION

INGRÉDIENTS

- 30 g de feuilles de menthe, sans tige
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 cuillère à soupe de sucre semoule
- 2 cuillères à soupe d'eau bouillante



ASTUCE Vous pouvez ajouter 1 à 2 cuillères à soupe d'eau bouillante pour diluer.

GOBELET
NUTRI POWER



INSTRUCTIONS

- 1 Mettez la menthe dans le Gobelet, puis installez le jeu de lames.
- 2 Appuyez sur PULSE 2 à 3 fois jusqu'à ce qu'elles soient grossièrement hachées.
- 3 Ajoutez le vinaigre, le sucre et l'eau. Appuyez 2 à 3 fois sur PULSE pour mélanger.
- 4 Retirez les lames une fois la sauce terminée.

MARINADE DE TANDOORI

PROGRAMME : BLEND (MÉLANGER)

PRÉPARATION : 10 MINUTES

RÉCIPIENT : GOBELET

POUR : ENVIRON 300 ML

GOBELET
NUTRI POWER



INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café de coriandre moulue
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de curcuma moulu
- 1 cuillère à café de piment de Cayenne
- 1 cuillère à soupe de garam masala
- 1 cuillère à soupe de paprika
- 250 ml de yaourt à la grecque
- 2 cuillère à soupe de jus de citron
- 4 gousses d'ail
- 30 g de gingembre frais, épluché
- 1 piment rouge (épépiné)*
- 1 cuillère à café de sel

*Facultatif



INSTRUCTIONS

- 1 Mettez tous les ingrédients dans le gobelet dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
- 2 Sélectionnez BLEND. Retirez les lames fois le mixage terminé.
- 3 Couvrez à l'aide du couvercle plat et mettez au réfrigérateur jusqu'à ce que vous en ayez besoin.

ASTUCE Pour une marinade plus forte et plus épicée, utilisez deux piments.

CREPES

PROGRAMME : BLEND (MÉLANGER)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

RÉCIPIENT : GOBELET

POUR : 1 PORTION

GOBELET
NUTRI POWER



INGRÉDIENTS

- 1 œuf moyen
- 150 ml de lait
- 60 g de farine ordinaire
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à café d'huile de tournesol ou d'huile de cuisson en aérosol
- Citron et sucre en accompagnement



INSTRUCTIONS

- 1 Mettez les ingrédients dans le gobelet dans l'ordre indiqué, puis installez le jeu de lames.
- 2 Sélectionnez BLEND. Retirez les lames une fois le mixage terminé.
- 3 Faites chauffer une poêle à feu moyen. Essayez avec du papier huilé ou du spray.
- 4 Versez une petite quantité de pâte à crêpe dans la poêle, tournez-la afin d'obtenir une fine couche qui couvrira toute la surface de la poêle. Faites cuire le dessous jusqu'à ce qu'il soit brun doré et que le haut commence à former des bulles.
- 5 Retournez à l'aide d'une spatule et faites cuire l'autre côté. Répétez l'opération avec le reste de la pâte à crêpe.
- 6 Servez avec du jus de citron et une pincée de sucre.

NINJA[®]

Foodi[®]

**POWER NUTRI MIXER 2-IN-1
MIT AUTO-IQ[®]**

**POWER NUTRI BLENDER 2-IN-1
WITH AUTO IQ[®]**

**NUTRI POWER MIXEUR 2-EN-1
AVEC AUTO-IQ[®]**

AUTO-IQ, FOODI und NINJA sind eingetragene Marken von SharkNinja Operating LLC.
© 2020 SharkNinja Operating LLC.

AUTO-IQ, FOODI and NINJA are registered trademarks of SharkNinja Operating LLC.
© 2020 SharkNinja Operating LLC

AUTO-IQ, FOODI et NINJA sont des marques déposées de SharkNinja Operating LLC.
© 2020 SharkNinja Operating LLC.