

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.

WUSSTEN SIE SCHON?

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

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.



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



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 Klängen 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 Klängen 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.

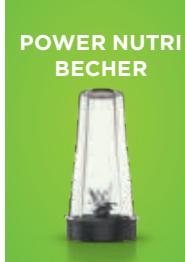
INGWER-ORANGEN-EXTRAKT

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, zerbröseln

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 größeres 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



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



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.