

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®

SMOOTHIE MAKER  
APPAREIL À SMOOTHIES



# 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.

# 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.

## CONSEILS POUR VOTRE GOBELET INDIVIDUEL



### CONSEILS DE CHARGEMENT

Ne remplissez pas trop le gobelet. Si vous sentez une résistance lors de la fixation du jeu de lames Pro Extractor Blades® sur le gobelet, retirez 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 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.

# SMOOTHIES & DRINKS

# SMOOTHIES UND GETRÄNKE

# SMOOTHIES ET BOISSONS



# SCHLANKER GRÜNER NINJA

**ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN

**BEHÄLTER:** 470 ml-EINZELPORTIONSBECHER

**FÜR:** 1 PORTION

## ZUTATEN

60 g frische Ananas, 2,5 cm große Stücke

60 g frische Mango, 2,5 cm große Stücke

1/2 kleine Banane, geschält

60 g Spinat

60 g Grünkohl

60 ml Wasser

60 g Eis

## ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den 470 ml-Einzelportionsbecher geben.
- 2 Mixen, bis eine weiche Konsistenz erreicht ist.
- 3 Die Klingen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen. Zum unterwegs Genießen den Deckel mit Trinköffnung aufsetzen.



# LEAN GREEN NINJA

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 470ml SINGLE-SERVE CUP

**MAKES:** 1 SERVING

## INGREDIENTS

60g fresh pineapple, 2.5cm chunks

60g fresh mango, 2.5cm chunks

1/2 small banana, peeled

60g spinach

60g kale leaves

60ml water

60g ice

## DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the 470ml Single-Serve Cup in the order listed.
- 2 Blend until smooth.
- 3 Remove blades from cup after blending. Attach Spout Lid to enjoy on the go.

# NINJA MINCEUR

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**RÉCIPIENT :** GOBELET INDIVIDUEL DE 470 ML

**QUANTITÉ :** 1 PORTION

## INGRÉDIENTS

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

60 g de mangue fraîche, en morceaux de 2,5 cm

1/2 petite banane, pelée

60 g d'épinards

60 g de feuilles de chou frisé

60 ml d'eau

60 g de glace

## INSTRUCTIONS

- 1 Placez tous les ingrédients dans le gobelet individuel de 470 ml dans l'ordre indiqué.
- 2 Mixez jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- 3 Retirez les lames du gobelet après avoir mélangé. Installez le couvercle à bec verseur pour déguster votre préparation.



## WASSERMELONE- HIMBEER-CLEANSER

**ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN

**BEHÄLTER:** 470 ml-EINZELPORTIONSBECHER

**FÜR:** 1 PORTION

### ZUTATEN

140 g Wassermelone, 2,5 cm große Stücke

75 g Himbeeren

60 ml Wasser

125 g Eis

### ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den 470 ml-Einzelportionsbecher geben.
- 2 Mixen, bis eine weiche Konsistenz erreicht ist.
- 3 Die Klappen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen. Zum unterwegs Genießen den Deckel mit Trinköffnung aufsetzen.

## WATERMELON RASPBERRY CLEANSER

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 470ml SINGLE-SERVE CUP

**MAKES:** 1 SERVING

### INGREDIENTS

140g watermelon, 2.5cm chunks

75g raspberries

60ml water

125g ice

### DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the 470ml Single-Serve Cup in the order listed.
- 2 Blend until smooth.
- 3 Remove blades from cup after blending. Attach Spout Lid to enjoy on the go.

## DÉTOXIFIANT PASTÈQUE FRAMBOISE

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**RÉCIPIENT :** GOBELET INDIVIDUEL DE 470 ML

**QUANTITÉ :** 1 PORTION

### INGRÉDIENTS

140 g de pastèque, en morceaux de 2,5 cm

75 g de framboises

60 ml d'eau

125 g de glace

### INSTRUCTIONS

- 1 Placez tous les ingrédients dans le gobelet individuel de 470 ml dans l'ordre indiqué.
- 2 Mixez jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- 3 Retirez les lames du gobelet après avoir mélangé. Installez le couvercle à bec verseur pour déguster votre préparation.



# POWERBALL SMOOTHIE

**ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN

**BEHÄLTER:** 470 ml-EINZELPORTIONSBECHER

**FÜR:** 1 PORTION

## ZUTATEN

1/2 kleine Banane, geschält  
180 g ungesüßte Kokosmilch  
1/2 Teelöffel ungesüßtes Kakaopulver  
180 g gefrorene Blaubeeren

## ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den 470 ml-Einzelportionsbecher geben.
- 2 Mixen, bis eine weiche Konsistenz erreicht ist.
- 3 Die Klingen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen. Zum unterwegs Genießen den Deckel mit Trinköffnung aufsetzen.



# POWERBALL SMOOTHIE

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 470ml SINGLE-SERVE CUP

**MAKES:** 1 SERVING

## INGREDIENTS

1/2 small banana, peeled  
180g unsweetened coconut milk  
1/2 teaspoon unsweetened cocoa powder  
180g frozen blueberries

## DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the 470ml Single-Serve Cup in the order listed.
- 2 Blend until smooth.
- 3 Remove blades from cup after blending. Attach Spout Lid to enjoy on the go.

# SMOOTHIE ÉNERGISANT

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**RÉCIPENT :** GOBELET INDIVIDUEL DE 470 ML

**QUANTITÉ :** 1 PORTION

## INGRÉDIENTS

1/2 petite banane, pelée  
180 g de lait de coco non sucré  
1/2 cuillère à café de poudre de cacao sans sucre  
180 g de myrtilles congelées

## INSTRUCTIONS

- 1 Placez tous les ingrédients dans le gobelet individuel de 470 ml dans l'ordre indiqué.
- 2 Mixez jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- 3 Retirez les lames du gobelet après avoir mélangé. Installez le couvercle à bec verseur pour déguster votre préparation.



## TROPISCHER BEEREN-SMOOTHIE

**ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN

**BEHÄLTER:** 470 ml-EINZELPORTIONSBECHER

**FÜR:** 1 PORTION

### ZUTATEN

40 g Erdbeeren, entstielt

40 g Blaubeeren

110 g frische Mango, 2,5 cm große Stücke

50 g frische Ananas, 2,5 cm große Stücke

5 g Spinat, gehackt

60 ml Wasser

60 g Eis

### ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den 470 ml-Einzelpartionsbecher geben.
- 2 Mixen, bis eine weiche Konsistenz erreicht ist.
- 3 Die Klingen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen. Zum unterwegs Genießen den Deckel mit Trinköffnung aufsetzen.



## BERRY TROPICAL SMOOTHIE

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 470ml SINGLE-SERVE CUP

**MAKES:** 1 SERVING

### INGREDIENTS

40g strawberries, hulled

40g blueberries

110g fresh mango, 2.5cm chunks

50g fresh pineapple, 2.5cm chunks

5g spinach, packed

60ml water

60g ice

### DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the 470ml Single-Serve Cup in the order listed.
- 2 Blend until smooth.
- 3 Remove blades from cup after blending. Attach Spout Lid to enjoy on the go.

## SMOOTHIE TROPICAL AUX BAIES

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**RÉCIPIENT :** GOBELET INDIVIDUEL DE 470 ML

**QUANTITÉ :** 1 PORTION

### INGRÉDIENTS

40 g de fraises, équeutées

40 g de myrtilles

110 g de mangue fraîche, en morceaux de 2,5 cm

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

5 g d'épinards, en sachet

60 ml d'eau

60 g de glace

### INSTRUCTIONS

- 1 Placez tous les ingrédients dans le gobelet individuel de 470 ml dans l'ordre indiqué.
- 2 Mixez jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- 3 Retirez les lames du gobelet après avoir mélangé. Installez le couvercle à bec verseur pour déguster votre préparation.



# GEMÜSESHAKE MIT INGWER

**ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN

**BEHÄLTER:** 470 ml-EINZELPORTIONSBECHER

**FÜR:** 1 PORTION

## ZUTATEN

2 Kiwis, geschält und geviertelt

1/4 reife Avocado, entsteint und geschält

1 Dattel, entsteint und halbiert

1 cm frischer Ingwer, geschält

15 g Grünkohl

5 g Korianderblätter

5 ml Limettensaft

60 ml Kokoswasser

60 g Eis

## ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den 470 ml-Einzelportionsbecher geben.
- 2 Mixen, bis eine weiche Konsistenz erreicht ist.
- 3 Die Klängen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen. Zum unterwegs Genießen den Deckel mit Trinköffnung aufsetzen.



# GINGER GREENS

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 470ml SINGLE-SERVE CUP

**MAKES:** 1 SERVING

## INGREDIENTS

2 kiwis, peeled and quartered

1/4 ripe avocado, pitted and peeled

1 date, pitted and halved

1 cm fresh ginger, peeled

15g kale leaves

5g coriander leaves

5ml lime juice

60ml coconut water

60g ice

## DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the 470ml Single-Serve Cup in the order listed.
- 2 Blend until smooth.
- 3 Remove blades from cup after blending. Attach Spout Lid to enjoy on the go.

# SMOOTHIE VERT AU GINGEMBRE

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**RÉCIPENT :** GOBELET INDIVIDUEL DE 470 ML

**QUANTITÉ :** 1 PORTION

## INGRÉDIENTS

2 kiwis, pelés et coupés en quartiers

1/4 d'avocat mûr, dénoyauté et pelé

1 datte, dénoyautée et coupée en deux

1 cm de gingembre frais, pelé

15 g de feuilles de chou frisé

5 g de feuilles de coriandre

5 ml de jus de citron vert

60 ml d'eau de coco

60 g de glace

## INSTRUCTIONS

- 1 Placez tous les ingrédients dans le gobelet individuel de 470 ml dans l'ordre indiqué.
- 2 Mixez jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- 3 Retirez les lames du gobelet après avoir mélangé. Installez le couvercle à bec verseur pour déguster votre préparation.





## SONNENSEITEN-MOKKA

**ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN

**BEHÄLTER:** 470 ml-EINZELPORTIONSBECHER

**FÜR:** 1 PORTION

### ZUTATEN

1/2 Banane, geschält  
60 ml Kaffee, gekühlt  
120 ml Mandelmilch  
1 1/2 TL Mandelbutter  
1 TL ungesüßtes Kakaopulver  
1 TL Agavennektar  
230 g Eis

### ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den 470 ml-Einzelportionsbecher geben.
- 2 Mixen, bis eine weiche Konsistenz erreicht ist.
- 3 Die Klingen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen. Zum unterwegs Genießen den Deckel mit Trinköffnung aufsetzen.

**KEINE HEISSEN ZUTATEN MIXEN**



## BRIGHT SIDE MOCHA

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 470ml SINGLE-SERVE CUP

**MAKES:** 1 SERVING

### INGREDIENTS

1/2 banana, peeled  
60ml brewed coffee, chilled  
120ml almond milk  
1 1/2 teaspoon almond butter  
1 teaspoon unsweetened cocoa powder  
1 teaspoon agave nectar  
230g ice

### DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the 470ml Single-Serve Cup in the order listed.
- 2 Blend until smooth.
- 3 Remove blades from cup after blending. Attach Spout Lid to enjoy on the go.

**DO NOT BLEND HOT INGREDIENTS**

## MOKA TONIQUE

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**RÉCIPENT :** GOBELET INDIVIDUEL DE 470 ML

**QUANTITÉ :** 1 PORTION

### INGRÉDIENTS

1/2 banane, pelée  
60 ml de café infusé, frais  
120 ml de lait d'amande  
1 cuillère et demie à café de beurre d'amande  
1 cuillère à café de poudre de cacao sans sucre  
1 cuillère à café de nectar d'agave  
230 g de glace

### INSTRUCTIONS

- 1 Placez tous les ingrédients dans le gobelet individuel de 470 ml dans l'ordre indiqué.
- 2 Mixez jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- 3 Retirez les lames du gobelet après avoir mélangé. Installez le couvercle à bec verseur pour déguster votre préparation.

**NE MIXEZ PAS LES INGRÉDIENTS CHAUDS.**



## BEEREN-GALORE

**ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN

**BEHÄLTER:** 470 ML-EINZELPORTIONSBECHER

**FÜR:** 1 PORTION

### ZUTATEN

5 Erdbeeren, entstielt und halbiert

1 Orange, geschält und geviertelt

60 ml Kokoswasser

70 g gefrorene Blaubeeren

60 g Eis

### ANLEITUNG

- 1 Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den 470 ml-Einzelportionsbecher geben.
- 2 Mixen, bis eine weiche Konsistenz erreicht ist.
- 3 Die Klingen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen.  
Zum unterwegs Genießen den Deckel mit Trinköffnung aufsetzen.



## BERRIES GALORE

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 470ML SINGLE-SERVE

**MAKES:** 1 SERVING

### INGREDIENTS

5 strawberries, hulled and halved

1 orange, peeled and quartered

60ml coconut water

70g frozen blueberries

60g ice

### DIRECTIONS

- 1 Place ingredients in the order listed in the 470ml single-serve cup.
- 2 Blend until smooth.
- 3 Remove blades from cup after blending.  
Attach Spout Lid to enjoy on the go.

## DÉLICE DE FRUITS ROUGES

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**RÉCIPENT :** GOBELET INDIVIDUEL DE 470 ML

**QUANTITÉ :** 1 PORTION

### INGRÉDIENTS

5 fraises, équeutées et coupées en deux

1 orange, pelée et coupée en quartiers

60 ml d'eau de coco

70 g de myrtilles congelées

60 g de glace

### INSTRUCTIONS

- 1 Placez tous les ingrédients dans le gobelet individuel de 470 ml dans l'ordre indiqué.
- 2 Mixez jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- 3 Retirez les lames du gobelet après avoir mélangé. Installez le couvercle à bec verseur pour déguster votre préparation.



## TOP O' THE MORNIN'

**PREP:** 5 MINUTES  
**CONTAINER:** 470ML SINGLE-SERVE CUP  
**MAKES:** 1 SERVING

### INGREDIENTS

1 small banana, peeled and quartered  
1 orange, peeled and quartered  
240ml vanilla almond milk  
1/2 teaspoon ground cinnamon  
1 scoop whey protein powder  
120g ice

### DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the 470ml Single-Serve Cup in the order listed.
- 2 Blend until smooth.
- 3 Remove blades from cup after blending. Attach Spout Lid to enjoy on the go.

## GUTEN MORGEN!

**ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN  
**BEHÄLTER:** 470 ML-EINZELPORTIONSBECHER  
**FÜR:** 1 PORTION

### ZUTATEN

1 kleine Banane, geschält und geviertelt  
1 Orange, geschält und geviertelt  
240 ml Vanille-Mandel-Milch  
1/2 Teelöffel gemahlener Zimt  
1 Messlöffel Molkeneiweißpulver  
120 g Eis

### ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den 470 ml-Einzelportionsbecher geben.
- 2 Mixen, bis eine weiche Konsistenz erreicht ist.
- 3 Die Klingen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen. Zum unterwegs Genießen den Deckel mit Trinköffnung aufsetzen.

SMOOTHIES &  
DRINKS



## L'INDISPENSABLE DU MATIN

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES  
**RÉCIPENT :** GOBELET INDIVIDUEL DE 470 ML  
**QUANTITÉ :** 1 PORTION

### INGRÉDIENTS

1 petite banane, pelée et coupée en morceaux  
1 orange, pelée et coupée en quartiers  
240 ml de lait d'amande à la vanille  
1/2 cuillère à café de cannelle moulue  
1 cuillère à soupe de protéine de lactosérum en poudre  
120 g de glace

### INSTRUCTIONS

- 1 Placez tous les ingrédients dans le gobelet individuel de 470 ml dans l'ordre indiqué.
- 2 Mixez jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- 3 Retirez les lames du gobelet après avoir mélangé. Installez le couvercle à bec verseur pour déguster votre préparation.



## FRISCHE HONIGMELONE MIT GURKE

**ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN

**BEHÄLTER:** 470 ML-EINZELPORTIONSBECHER

**FÜR:** 1 PORTION

### ZUTATEN

1/4 mittelgroße Gurke, geschält und halbiert

80 g Honigmelone, 2,5 cm große Stücke

100 g frische Ananas, 2,5 cm große Stücke

### ANLEITUNG

- 1 Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den 470 ml-Einzelportionsbecher geben.
- 2 Mixen, bis eine weiche Konsistenz erreicht ist.
- 3 Die Klingen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen. Zum unterwegs Genießen den Deckel mit Trinköffnung aufsetzen.



## COOL HONEYDEW CUCUMBER

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 470ML SINGLE-SERVE CUP

**MAKES:** 1 SERVING

### INGREDIENTS

1/4 medium cucumber, peeled and halved

80g honeydew melon, 2.5cm chunks

100g fresh pineapple, 2.5cm chunks

### DIRECTIONS

- 1 Place all of the ingredients in the order listed in the 470ml single-serve cup.
- 2 Blend until smooth.
- 3 Remove blades from cup after blending. Attach Spout Lid to enjoy on the go.

## CONCOMBRE ET MELON MIEL FRAIS

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**RÉCIPIENT :** GOBELET INDIVIDUEL DE 470 ML

**QUANTITÉ :** 1 PORTION

### INGRÉDIENTS

1/4 concombre moyen, pelé et coupé en deux

80 g de melon miel, morceaux de 2,5 cm

100 g d'ananas frais, morceaux de 2,5 cm

### INSTRUCTIONS

- 1 Placez tous les ingrédients dans le gobelet individuel de 470 ml dans l'ordre indiqué.
- 2 Mixez jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- 3 Retirez les lames du gobelet après avoir mélangé. Installez le couvercle à bec verseur pour déguster votre préparation.



## SUNSHINE PICK ME UP

**ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN

**BEHÄLTER:** 470 ML-EINZELPORTIONSBECHER

**FÜR:** 1 PORTION

### ZUTATEN

1 kleine Banane, geschält und halbiert

1/2 mittelgroße Gurke, halbiert

1/2 Limette, geschält

200 g frische Ananas, 2,5 cm große Stücke

175 ml Kokoswasser

1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver

60 g Eis

### ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den 470 ml-Einzelportionsbecher geben.
- 2 Mixen, bis eine weiche Konsistenz erreicht ist.
- 3 Die Klingen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen. Zum unterwegs Genießen den Deckel mit Trinköffnung aufsetzen.



## SUNSHINE PICK ME UP

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 470ML SINGLE-SERVE CUP

**MAKES:** 1 SERVING

### INGREDIENTS

1 small banana, peeled and halved

1/2 medium cucumber, halved

1/2 lime, peeled

200g fresh pineapple, 2.5cm chunks

175ml coconut water

1 scoop vanilla protein powder

60g ice

### DIRECTIONS

- 1 Place all of the ingredients in the order listed in the 470ml single-serve cup.
- 2 Blend until smooth.
- 3 Remove blades from cup after blending. Attach Spout Lid to enjoy on the go.

## RÉVEILLE-MATIN

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**RÉCIPENT :** GOBELET INDIVIDUEL DE 470 ML

**QUANTITÉ :** 1 PORTION

### INGRÉDIENTS

1 petite banane, pelée et coupée en deux

1/2 concombre moyen, coupé en deux

1/2 citron vert, pelé

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

175 ml d'eau de coco

1 cuillère à soupe de protéine en poudre à la vanille

60 g de glace

### INSTRUCTIONS

- 1 Placez tous les ingrédients dans le gobelet individuel de 470 ml dans l'ordre indiqué.
- 2 Mixez jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- 3 Retirez les lames du gobelet après avoir mélangé. Installez le couvercle à bec verseur pour déguster votre préparation.



**NINJA<sup>®</sup>**

**SMOOTHIE MAKER  
APPAREIL À SMOOTHIES**

**QB3001EUS\_30\_IG\_MP\_200623\_Mv1\_EN\_FR\_DE**

©2020 SharkNinja Operating LLC.. All rights reserved.  
NINJA is a registered trademark of SharkNinja Operating LLC.