

Assurez-vous de lire les instructions Ninja® incluses avant d'utiliser votre appareil.



# NINJA®

**BLENDER 2-EN-1**  
**RECETTES SIMPLES & RAPIDES**

**AVEC AUTO-IQ®**



# TABLE OF CONTENTS

<b>AUTO-IQ® PROGRAMS</b>	<b>1</b>
<b>DRINKS</b>	<b>2</b>
<b>DIPS, SIDES &amp; SAUCES</b>	<b>18</b>
<b>MEAL IDEAS</b>	<b>36</b>
<b>DESSERTS &amp; SWEET TREATS</b>	<b>40</b>



2



4



12



14



22



26

For more recipes visit our website [ninjakitchen.eu](http://ninjakitchen.eu)

Für mehr Rezepten, besuchen Sie unser Website: [ninjakitchen.eu](http://ninjakitchen.eu)

Pour plus de recettes, visitez notre site web: [ninjakitchen.eu](http://ninjakitchen.eu)

## AUTO-IQ® PROGRAMS

Intelligent preset programs combine unique blending and pausing patterns that do the work for you. Once an Auto-iQ® program is selected, it will start immediately and automatically stop when processing is complete. To stop processing before the end of a program, the same button again.

Intelligente, voreingestellte Programme nehmen Ihnen mit kombinierten Arbeitsmustern wie Mixen und Pausieren die Arbeit ab.

Ces programmes intelligents preregles combinent de maniere unique les modes de melange et de pause, sans votre intervention.



**BLEND**  
Make drinks containing fresh or frozen fruit, liquids and ice.

**MAX BLEND**  
Ideal for tougher ingredients including skins, seeds and stems or when you want an even smoother result.

**CRUSH**  
Perfect for recipes including lots of ice or frozen ingredients.

**BLEND**  
Machen Sie Getränke mit frischem oder gefrorenem Obst, Flüssigkeiten und Eis oder mixen Sie Dips, Dressings und Salsas.

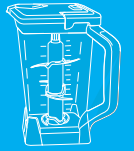
**MAX BLEND**  
Ideal für schwierigere Zutaten wie Haut, Samen und Schafte oder wenn Sie ein noch ein feineres Ergebnis wünschen.

**CRUSH**  
Verwandeln Sie Eis und gefrorene Zutaten in erfrischende Mischgetränke und Desserts.

**BLEND**  
Préparez des boissons contenant des fruits frais ou congelés, des liquides et de la glace, ou mélangez des sauces et vinaigrettes.

**MAX BLEND**  
Ideal pour les ingrédients plus durs avec la peau, les pepins et les tiges ou lorsque vous voulez obtenir un résultat encore plus lisse.

**CRUSH**  
Transformez les ingrédients glaces et congelés en boissons et desserts mixes glaces.



## KAROTTENSAFT „ZINGA“

**ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN

**BEHÄLTER:** 2,1-L-BECHER

**FÜR:** 2 PORTIONEN

### ZUTATEN

500 g Karotten, geschält und halbiert

2,5 cm frischer Ingwer

200 g frische Ananasstücke

500 ml Wasser

### ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den 2,1-l-Becher geben.
- 2 30–40 Sekunden auf HIGH zerkleinern, bis sie glatt sind.
- 3 Karottenfruchtfleisch vor dem Servieren abseihen.



## CARROT ZINGA JUICE

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L JUG

**MAKES:** 2 SERVINGS

### INGREDIENTS

500g carrots, peeled and cut in half

2.5cm piece of fresh ginger

200g fresh pineapple chunks

500ml water

### DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the 2.1L jug in the order listed.
- 2 Press HIGH for 30-40 seconds or until smooth.
- 3 Strain carrot pulp through a sieve before serving.

## JUS DE CAROTTE ZINGA

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**RÉCIPIENT :** CARAFE DE 2,1 L

**QUANTITÉ :** 2 PORTIONS

### INGRÉDIENTS

500 g de carottes, pelées et coupées en deux

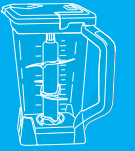
Morceau de gingembre frais de 2,5 cm

200 g d'ananas frais en morceaux

500 ml d'eau

### INSTRUCTIONS

- 1 Placer tous les ingrédients dans la carafe de 2,1 l dans l'ordre indiqué.
- 2 Appuyer sur HIGH pendant 30 à 40 secondes ou jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- 3 Filtrer la pulpe de carotte à travers un tamis avant de servir.



## HAUSGEMACHTE LIMONADE

**ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN

**BEHÄLTER:** 2,1-L-BECHER

**FÜR:** 4 PORTIONEN

### ZUTATEN

1 ungewachste Zitrone  
50–75 g Streuzucker nach Geschmack  
Eis  
500 ml Wasser

### ANLEITUNG

- 1 Zitrone an den Enden abschneiden und vierteln. In den 2,1-l-Becher geben.
- 2 MAX BLEND drücken.
- 3 Zucker nach Geschmack hinzufügen und mit 1 l Wasser auffüllen. MAX BLEND drücken.
- 4 Die Limonade durch ein Sieb gießen, mit Eis auffüllen und servieren.



## HOMEMADE LEMONADE

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L JUG

**MAKES:** 4 SERVINGS

### INGREDIENTS

1 unwaxed lemon  
50-75g caster sugar to taste  
Ice  
500ml water

### DIRECTIONS

- 1 Cut the ends off lemon and cut into quarters. Place into the 2.1L jug.
- 2 Press MAX BLEND.
- 3 Add sugar to taste, ice and top up with 1L water. Press MAX BLEND.
- 4 Strain lemonade through a sieve before serving with more ice.

## LIMONADE ARTISANALE

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**RÉCIPIENT :** CARAFE DE 2,1 L

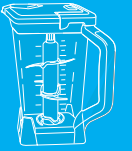
**QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

### INGRÉDIENTS

1 citron non ciré  
50 à 75 g de sucre semoule au goût  
Glace  
500 ml d'eau

### INSTRUCTIONS

- 1 Couper les extrémités du citron et le couper en quartiers. Placer dans la carafe de 2,1 l.
- 2 Appuyer sur MAX BLEND.
- 3 Ajouter du sucre au goût, de la glace et compléter avec 1 litre d'eau. Appuyer sur MAX BLEND.
- 4 Filtrer la limonade à travers un tamis avant de servir plus de glace.



# MANDELMILCH

**ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN

**BEHÄLTER:** 2,1-L-BECHER

**FÜR:** 700ml

## ZUTATEN

100 g ganze Mandeln, blanchiert oder mit Schale  
500 ml Wasser

## ANLEITUNG

- 1 Mandeln in eine Schüssel geben und über Nacht oder mindestens 4 Stunden in Wasser einweichen lassen.
- 2 Die Mandeln abspülen und in den 2,1-Liter-Becher geben. 500 ml Wasser hinzufügen.
- 3 MAX BLEND drücken.
- 4 Mandelmilch durch ein mit Musselin ausgelegtes Sieb ausgießen, die Mischung mit einem Löffel durch das Sieb drücken, um den Abfluss zu beschleunigen. Sobald der Großteil der Milch durchgeflossen ist, die Musselinränder zusammennehmen und die restliche Flüssigkeit herausdrücken.



# ALMOND MILK

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L JUG

**MAKES:** 700ml

## INGREDIENTS

100g whole almonds, blanched or with skin  
500ml water

## DIRECTIONS

- 1 Place almonds in a bowl and soak in some water overnight or for at least 4 hours.
- 2 Rinse off almonds and place into the 2.1L jug. Add 500ml water.
- 3 Press MAX BLEND.
- 4 Strain almond milk through a sieve lined with a piece of muslin, using a spoon to accelerate the draining by pressing mixture on sieve. When most of milk has gone through, gather muslin edges together and squeeze to get the maximum amount out.

# LAIT D'AMANDE

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**RÉCIPENT :** CARAFE DE 2,1 L

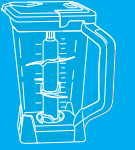
**QUANTITÉ :** 700 ML

## INGRÉDIENTS

100 g d'amandes entières, blanchies ou avec la peau  
500 ml d'eau

## INSTRUCTIONS

- 1 Placer les amandes dans un bol et les faire tremper dans un peu d'eau pendant la nuit ou pendant au moins 4 heures.
- 2 Rincer les amandes et les placer dans la carafe de 2,1 l. Ajouter 500 ml d'eau.
- 3 Appuyer sur MAX BLEND.
- 4 Filtrer le lait d'amande à l'aide d'un tamis recouvert de mousseline, en utilisant une cuillère pour accélérer l'égouttage en pressant le mélange sur le tamis. Lorsque la plus grande partie du lait est passée, rassembler les bords de la mousseline et presser pour en faire sortir le maximum.



## STRAWBERRY DAIQUIRI

**PREP:** 5 MINUTES  
**CONTAINER:** 2.1L JUG  
**MAKES:** 5 SERVINGS

### INGREDIENTS

240ml lime juice  
 240ml light rum  
 600g frozen strawberries

### DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients in the 2.1L jug in the order listed.
- 2 Press CRUSH.

## ERDBEER-DAIQUIRI

**ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN  
**BEHÄLTER:** 2,1-l-Becher  
**FÜR:** 5 PORTIONEN

### ZUTATEN

240 ml Limettensaft  
 240 ml weißer Rum  
 600 g gefrorene Erdbeeren

### ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den 2,1-l-Becher geben.
- 2 CRUSH drücken.

## DAIQUIRI AUX FRAISES

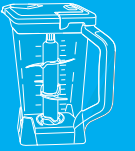
**PRÉPARATION :** 5 MINUTES  
**RÉCIPIENT :** CARAFE DE 2,1 L  
**QUANTITÉ :** 5 PORTIONS

### INGRÉDIENTS

240 ml de jus de citron vert  
 240 ml de rhum léger  
 600 g de fraises surgelées

### INSTRUCTIONS

- 1 Placer tous les ingrédients dans la carafe de 2,1 l dans l'ordre indiqué.
- 2 Appuyer sur CRUSH.



## FRISCHE ZITRUSMARGARITA

**ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN

**BEHÄLTER:** 2,1-l-Becher

**FÜR:** 2-3 PORTIONEN

### ZUTATEN

1 Zitrone, geschält, geviertelt, Samen entfernt

1 Limette, geschält, halbiert, Samen entfernt

Saft von 1 Orange

160 ml Tequila

60 ml Triple sec

32 Eiswürfel

### ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den 2,1-l-Becher geben.
- 2 CRUSH drücken.



## FRESH CITRUS MARGARITA

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L JUG

**MAKES:** 2-3 SERVINGS

### INGREDIENTS

1 lemon, peeled, cut into quarters, seeds removed

1 lime, peeled, cut in half, seeds removed

juice of 1 orange

160ml tequila

60ml triple sec

32 ice cubes

### DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients in the 2.1L jug in the order listed.
- 2 Press CRUSH.

## MARGARITA AUX AGRUMES FRAIS

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**RÉCIPENT :** CARAFE DE 2,1L

**QUANTITÉ :** 2 À 3 PORTIONS

### INGRÉDIENTS

1 citron, pelé, coupé en quartiers, épépiné

1 citron vert, pelé, coupé en deux, épépiné

jus d'une orange

160 ml de tequila

60 ml de triple sec

32 glaçons

### INSTRUCTIONS

- 1 Placer tous les ingrédients dans la carafe de 2,1 l dans l'ordre indiqué.
- 2 Appuyer sur CRUSH.



## DETOX SMOOTHIE

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 700ml SINGLE-SERVE CUP

**MAKES:** 1 SERVINGS

### INGREDIENTS

- ¼ ripe avocado pear
- 100g fresh pineapple chunks
- ½ kiwi fruit, peeled and quartered
- ½ slice of unwaxed lemon with peel
- 50g spinach leaves
- 150ml water
- 50g ice

### DIRECTIONS

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

## DETOX-SMOOTHIE

**ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN

**BEHÄLTER:** 700 ml SINGLE-SERVE-BECHER

**FÜR:** 1 PORTION

### ZUTATEN

- ¼ reife Avocado
- 100 g frische Ananasstücke
- ½ Kiwi, geschält und geviertelt
- ½ Stück ungewachste Zitrone mit Schale
- 50 g Spinatblätter
- 150 ml Wasser
- 50 g Eis

### ANLEITUNG

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

DRINKS



## SMOOTHIE DÉTOX

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**RÉCIPIENT :** BOL INDIVIDUEL DE 700 ml

**QUANTITÉ :** 1 PORTION

### INGRÉDIENTS

- ¼ d'avocat mûr
- 100 g de morceaux d'ananas frais
- ½ kiwi, pelé et coupé en quartiers
- ½ tranche de citron non ciré avec écorce
- 50 g de feuilles d'épinards
- 150 ml d'eau
- 50 g de glace

### INSTRUCTIONS

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





# SCHOKOLADENMILCHSHAKE

**ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN

**BEHÄLTER:** 700 ml SINGLE-SERVE-BECHER

**FÜR:** 1 PORTION

## ZUTATEN

200 ml teilentrahmte Milch

1 Kugel Vanille- oder Schokoladeneis

1 TL Kakaopulver bei Verwendung von Vanilleeis

1 EL Schokoladensirup

## ANLEITUNG

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



# CHOCOLATE MILKSHAKE

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 700ml SINGLE-SERVE CUP

**MAKES:** 1 SERVING

## INGREDIENTS

200ml semi-skimmed milk

1 scoop vanilla or chocolate ice cream

1 teaspoon cocoa powder if using vanilla ice cream

1 tablespoon chocolate syrup

## DIRECTIONS

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

# MILK-SHAKE AU CHOCOLAT

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**RÉCIPENT :** BOL INDIVIDUEL DE 700 ml

**QUANTITÉ :** 1 PORTION

## INGRÉDIENTS

200 ml de lait demi-écrémé

1 boule de glace à la vanille ou au chocolat

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

1 cuillère à soupe de sirop de chocolat

## INSTRUCTIONS

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



## BANANA MILKSHAKE

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 700ml SINGLE-SERVE CUP

**MAKES:** 1 SERVING

### INGREDIENTS

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

### DIRECTIONS

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

## BANANENMILCHSHAKE

**ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN

**BEHÄLTER:** 700 ml SINGLE-SERVE-BECHER

**FÜR:** 1 PORTION

### ZUTATEN

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

### ANLEITUNG

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

DRINKS



## MILK-SHAKE À LA BANANE

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**RÉCIPIENT :** BOL INDIVIDUEL DE 700 ml

**QUANTITÉ :** 1 PORTION

### INGRÉDIENTS

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

### INSTRUCTIONS

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



## SESAME SEED PESTO

**PREP:** 5 MINUTES  
**CONTAINER:** 2.1L JUG  
**MAKES:** 150G

### INGREDIENTS

50g parmesan cheese, cut into cubes  
1 bunch of basil leaves, approximately 25g  
1 garlic clove, peeled  
25g toasted sesame seeds  
100ml olive oil  
Salt and freshly ground black pepper

### DIRECTIONS

- 1 Place the parmesan into the 2.1L jug and press PULSE 3 times until roughly chopped.
- 2 Add basil, garlic, sesame seeds, oil into the 2.1L jug.
- 3 Press LOW, allow to blend until the basil leaves are chopped and its blended together.
- 4 Serve with pasta.

## SESAMPESTO

**ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN  
**BEHÄLTER:** 2,1-L-BECHER  
**FÜR:** 150 G

### ZUTATEN

50 g Parmesan, in Würfel geschnitten  
1 Bund Basilikumblätter, etwa 25 g  
1 Knoblauchzehe, geschält  
25 g geröstete Sesamsamen  
100 ml Olivenöl  
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

### ANLEITUNG

- 1 Parmesan in den 2,1-Liter-Becher geben und 3 Mal PULSE drücken, bis er grob gehackt ist.
- 2 Basilikum, Knoblauch, Sesamsamen und Öl in den 2,1-Liter-Becher geben.
- 3 LOW drücken, damit die Basilikumblätter zerkleinert und zusammengemischt werden.
- 4 Mit Pasta servieren.

DIP, SIDES  
& SAUCES



## PESTO AUX GRAINES DE SÉSAME

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES  
**RÉCIPENT :** CARAFE DE 2,1 L  
**QUANTITÉ :** 150G

### INGRÉDIENTS

50 g de parmesan, coupé en cubes  
Bouquet de feuilles de basilic, environ 25 g  
1 gousse d'ail pelée  
25 g de graines de sésame grillées  
100 ml d'huile d'olive  
Sel et poivre noir fraîchement moulu

### INSTRUCTIONS

- 1 Placer le parmesan dans la carafe de 2,1 l et appuyer sur PULSE 3 fois jusqu'à ce qu'il soit grossièrement haché.
- 2 Ajouter le basilic, l'ail, les graines de sésame, l'huile dans la carafe de 2,1 l.
- 3 Appuyer sur LOW pour mixer jusqu'à ce que les feuilles de basilic soient hachées et que le tout soit mélangé.
- 4 Servir avec des pâtes.



## SOSSE MIT GERÖSTETEM KNOBLAUCH

**ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN

**BEHÄLTER:** 2,1-L-BECHER

**FÜR:** 4 PORTIONEN

### ZUTATEN

1 ganze Knoblauchknolle

1 EL gehackte Petersilie

300 ml griechischer Joghurt

1 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

Salz und weißer Pfeffer zum Abschmecken

### ANLEITUNG

- 1 Ofen auf 200 °C vorheizen (Gas Stufe 6).
- 2 Die Spitze der Knoblauchknolle abschneiden, in Alufolie einwickeln und 1 Stunde backen, bis sie weich ist. Abkühlen lassen, anschließend den Knoblauch in den 2,1-l-Becher pressen.
- 3 Die restlichen Zutaten hinzufügen. LOW drücken und 10–15 Sekunden lang mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

## ROASTED GARLIC SAUCE

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L JUG

**MAKES:** 4 SERVINGS

### INGREDIENTS

1 whole head of garlic  
1 tablespoon parsley sprigs  
300ml Greek yogurt  
1 tablespoon olive oil  
1 tablespoon lemon juice  
Salt and white pepper to taste

### DIRECTIONS

- 1 Preheat oven to 200°C/gas mark 6.
- 2 Slice top off garlic bulb and wrap in foil and bake for 1 hour or until soft. Allow to cool before squeezing garlic out into the 2.1L jug.
- 3 Add the remaining ingredients. Press LOW and blend for 10-15 seconds or until desired consistency is reached.

## SAUCE À L'AIL GRILLÉ

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**RÉCIPIENT :** CARAFE DE 2,1 L

**QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

### INGRÉDIENTS

1 tête d'ail entière  
1 cuillère à soupe de brins de persil  
300 ml de yaourt grec  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à soupe de jus de citron  
Sel et poivre blanc au goût

### INSTRUCTIONS

- 1 Préchauffer le four à 200 °C/thermostat 6.
- 2 Couper le haut de la tête d'ail, l'envelopper dans du papier aluminium et la faire cuire au four pendant 1 heure ou jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Laisser refroidir avant de presser l'ail dans une carafe de 2,1 l.
- 3 Ajouter les ingrédients restants. Appuyer sur LOW et mixer pendant 30 à 40 secondes ou jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée.



## TZATZIKI SAUCE

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L JUG

**MAKES:** 6-8 SERVINGS

### INGREDIENTS

- 2 tablespoons fresh dill
- 2 tablespoons fresh mint
- 1 clove garlic, peeled
- 1 small onion, peeled and quartered
- ¼ teaspoon salt
- ½ cucumber, peeled, deseeded and quartered.
- 350ml Greek yogurt
- 1 tablespoon lemon juice

### DIRECTIONS

- 1 Place all the ingredients into the 2.1L jug in the order listed.
- 2 Press LOW and blend for 10-15 seconds or until desired consistency is reached.
- 3 Serve with pitta bread.

## TSATSIKI

**ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN

**BEHÄLTER:** 2,1-L-BECHER

**FÜR:** 6-8 PORTIONEN

### ZUTATEN

- 2 EL frischer Dill
- 2 EL frische Minze
- 1 Knoblauchzehe, geschält
- 1 kleine Zwiebel, geschält und geviertelt
- ¼ TL Salz
- ½ Gurke, geschält, entkernt und geviertelt
- 350 ml griechischer Joghurt
- 1 EL Zitronensaft

## SAUCE TZATZIKI

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

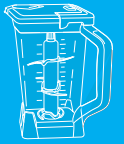
**RÉCIPIENT :** CARAFE DE 2,1L

**QUANTITÉ :** 6 À 8 PORTIONS

### INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe d'aneth frais
- 2 cuillères à soupe de menthe fraîche
- 1 gousse d'ail pelée
- 1 petit oignon, pelé et coupé en quartiers
- ¼ de cuillère à café de sel
- ½ concombre, pelé, épépiné et coupé en quartiers
- 350 ml de yaourt grec
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

DIP, SIDES  
& SAUCES



### ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den 2,1-l-Becher geben.
- 2 LOW drücken und 10-15 Sekunden lang mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 3 Mit Pita-Brot servieren.

### INSTRUCTIONS

- 1 Placer tous les ingrédients dans la carafe de 2,1 l dans l'ordre indiqué.
- 2 Appuyer sur LOW et mixer pendant 30 à 40 secondes ou jusqu'à l'obtention de la consistance souhaitée.
- 3 Servir avec du pain pita.



## FRESH MINT SAUCE

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 700ml SINGLE-SERVE CUP

**MAKES:** 100ml

### INGREDIENTS

- 1 bunch of mint leaves, stripped off stem
- 2 tablespoons white wine vinegar
- 1 tablespoon caster sugar
- 3-4 tablespoons boiling water

### DIRECTIONS

- 1 Place the mint into the 700ml cup.
- 2 Press PULSE 2-3 times until roughly chopped.
- 3 Add vinegar, sugar and water. Press PULSE 2-3 times until mixed.
- 4 Remove blades from cup after blending.

## FRISCHE MINZSOSSE

**ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN

**BEHÄLTER:** 700 ml SINGLE-SERVE-BECHER

**FÜR:** 100ml

### ZUTATEN

- 1 Bund Pfefferminze, ohne Stängel
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Streuzucker
- 3-4 EL kochendes Wasser

### ANLEITUNG

- 1 Die Minze in den 700 ml Becher geben.
- 2 2-3 Mal PULSE drücken, bis sie grob gehackt sind.
- 3 Essig, Zucker und Wasser hinzufügen. 2-3 Mal PULSE drücken, um die Zutaten zu vermischen.
- 4 Die Klingen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen.

DIP, SIDES  
& SAUCES



## SAUCE À LA MENTHE FRAÎCHE

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**RÉCIPIENT :** BOL INDIVIDUEL DE 700 ml

**QUANTITÉ :** 100ml

### INGRÉDIENTS

- 1 bouquet de feuilles de menthe, sans tige
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- 1 cuillère à soupe de sucre semoule
- 3 à 4 cuillères à soupe d'eau bouillante

### INSTRUCTIONS

- 1 Placer la menthe dans le bol de 700 ml.
- 2 Appuyer sur PULSE 2 à 3 fois jusqu'à ce qu'elle soit grossièrement hachée.
- 3 Ajouter le vinaigre, le sucre et l'eau. Appuyer 2 à 3 fois sur PULSE pour mélanger.
- 4 Retirer les lames du bol après avoir mélangé.



# GUACAMOLE

**PREP:** 5 MINUTES  
**CONTAINER:** 700ml SINGLE-SERVE CUP  
**MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

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

## DIRECTIONS

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

# GUACAMOLE

**ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN  
**BEHÄLTER:** 700 ml SINGLE-SERVE-BECHER  
**FÜR:** 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  
Saft einer halben Limette  
2 reife Avocados  
Salz und Pfeffer

# GUACAMOLE

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES  
**RÉCIPENT :** BOL INDIVIDUEL DE 700 ml  
**QUANTITÉ :** 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  
Jus d'un demi-citron vert  
2 avocats mûrs  
1 pincée de sel et poivre

DIP, SIDES  
& SAUCES

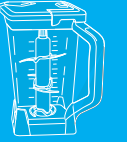


## ANLEITUNG

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

## INSTRUCTIONS

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



# VEGGIE TOMATO SAUCE

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L JUG

**MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

- 1 clove garlic, peeled
- 1 large onion, peeled and cut into 8
- 2 sticks of celery, cut into 3
- 2 carrots, cut in half
- 1 red pepper, deseeded and cut in quarters
- 400g plum tomatoes
- 1 teaspoon sugar
- 1 tablespoon tomato puree
- 1 teaspoon dried oregano
- Salt and freshly ground black pepper
- 1 bayleaf

## DIRECTIONS

- 1 Place all the ingredients into the 2.1l jug in the order listed, except for the bayleaf.
- 2 Press HIGH and blend for 30-40 seconds or until desired smoothness is reached.
- 3 Pour into a saucepan, add bay leaf and simmer with a lid on for 25 minutes or until thick.



# TOMATEANSOSSE MIT GEMÜSE

**ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN

**BEHÄLTER:** 2,1-L-BECHER

**FÜR:** 4 PORTIONEN

## ZUTATEN

1 Knoblauchzehe, geschält  
1 große Zwiebel, geschält und in 8 Teile geschnitten  
2 Stangen Sellerie, in 3 Teile geschnitten  
2 Karotten, halbiert  
1 rote Paprika, entkernt und geviertelt  
400 g Pflaumentomaten  
1 TL Zucker  
1 EL Tomatenpüree  
1 TL getrockneter Oregano  
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 Lorbeerblatt

## ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten außer dem Lorbeerblatt in der angegebenen Reihenfolge in den 2,1-l-Becher geben.
- 2 HIGH drücken und 30–40 Sekunden mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 3 In einen Topf geben, Lorbeerblatt hinzufügen und zugedeckt 25 Minuten lang köcheln lassen, bis die Soße andickt.

# SAUCE TOMATE AUX LÉGUMES

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**RÉCIPENT :** CARAFE DE 2,1 L

**QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

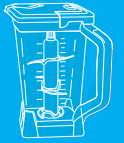
## INGRÉDIENTS

1 gousse d'ail pelée  
1 gros oignon, pelé et coupé en 8  
2 branches de céleri, coupées en 3  
2 carottes coupées en deux  
1 poivron rouge, épépiné et coupé en quartiers  
400 g de tomates Roma  
1 cuillère à café de sucre  
1 cuillère à soupe de purée de tomates  
1 cuillère à café d'origan séché  
Sel et poivre noir fraîchement moulu  
1 feuille de laurier

## INSTRUCTIONS

- 1 Placer tous les ingrédients dans la carafe de 2,1 l dans l'ordre indiqué, sauf la feuille de laurier.
- 2 Appuyer sur HIGH et mixer pendant 30 à 40 secondes ou jusqu'à obtention de la texture désirée.
- 3 Verser dans une casserole, ajouter la feuille de laurier et laisser mijoter avec le couvercle pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe.

DIP, SIDES  
& SAUCES





# HOUMOUS

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 700ml SINGLE-SERVE CUP

**MAKES:** SERVES 4

## INGREDIENTS

### CLASSIC HOUMOUS

1 x 400g tin chick peas, drained and rinsed

50ml chickpea liquid

60ml lemon juice

60ml olive oil

1 garlic clove, peeled

1 teaspoon ground cumin

½ teaspoon paprika

1 tablespoon tahini paste

1 tsp 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.

## DIRECTIONS

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

# HUMMUS

**ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN

**BEHÄLTER:** 700 ml SINGLE-SERVE-BECHER

**FÜR:** 4 PORTIONEN

## ZUTATEN

### KLASSISCHER HUMMUS

Kichererbsen aus der Dose (400 g), abgetropft und gewaschen

50 ml Kichererbsenflüssigkeit

60 ml Zitronensaft

60 ml Olivenöl

1 Knoblauchzehe, geschält

1 TL gemahlener Kümmel

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.

## ANLEITUNG

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

# HOUMOUS

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**RÉCIPENT :** BOL INDIVIDUEL DE 700 ml

**QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

### HOUMOUS CLASSIQUE

1 x 400 g de pois chiches en boîte, égouttés et rincés

50 ml de jus de pois de chiches

60 ml de jus de citron

60 ml d'huile d'olive

1 gousse d'ail pelée

1 cuillère à café de cumin moulu

½ cuillère à café de paprika

1 cuillère à soupe de tahini

1 cuillère à café de sel de mer

Huile d'olive et paprika pour la garniture

### HOUMOUS AUX POIVRONS ROUGES

Ajouter aux ingrédients 100 g de poivrons rouges grillés

### HOUMOUS À LA CORIANDRE

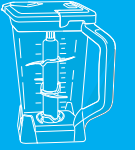
Ajouter aux ingrédients ½ cuillère à café de coriandre moulue et 10 g de feuilles et tiges de coriandre fraîche.

DIP, SIDES  
& SAUCES



## INSTRUCTIONS

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



# RED ONION AND SPINACH FRITTATA

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 2.1L Jug

**PROGRAM:** LOW

**MAKES:** 2 SERVINGS

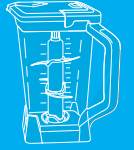
## INGREDIENTS

- 1 small red onion, peeled and quartered
- 2 tablespoons sunflower oil
- 50g spinach leaves
- 6 eggs
- 100ml single cream
- Salt and freshly ground black pepper

## DIRECTIONS

- 1** Put the onion into the 2.1L jug.
- 2** Press LOW, for 5 seconds.
- 3** Heat oil in a frying pan over a moderate heat, and when hot, carefully remove blade from jug and remove chopped onions into pan.
- 4** Fry for 3-4 minutes until soft. Stir in spinach leaves, cook for a few minutes until wilted.
- 5** Meanwhile rinse jug, add eggs, cream and seasoning into 2.1L jug. Press LOW for 7 seconds.
- 6** Pour egg mixture over onions, stir outside to centre, cook for several minutes until almost set, then place under a hot grill for 4-5 minutes to brown.





# FRITTATA MIT ROTEN ZWIEBELN UND SPINAT

**ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN

**BEHÄLTER:** 2,1-l-Becher

**PROGRAMM:** LOW

**FÜR:** 2 PORTIONEN

## ZUTATEN

1 kleine rote Zwiebel, geschält und geviertelt

2 EL Sonnenblumenöl

50 g Spinatblätter

6 Eier

100 ml Sahne

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

## ANLEITUNG

- 1** Die Zwiebel in den 2,1-l-Becher geben.
- 2** 5 Sekunden lang LOW drücken.
- 3** Das Öl in einer Bratpfanne auf mittlerer Flamme erhitzen. Die Klinge vorsichtig aus dem Becher herausnehmen und die gehackten Zwiebeln in die Pfanne geben.
- 4** 3–4 Minuten lang andünsten, bis sie weich sind. Die Spinatblätter unterrühren, ein paar Minuten garen, bis sie welk sind.
- 5** Den 2,1-l-Becher ausspülen, Eier, Sahne, Salz und Pfeffer hineingeben. 7 Sekunden lang LOW drücken.
- 6** Die Eiermischung über die Zwiebeln gießen, von außen zur Mitte hin durchmischen, mehrere Minuten garen, bis die Mischung fast stockt, anschließend für 4–5 Minuten unter einem heißen Grill bräunen.

# FRITTATA AUX OIGNONS ROUGES ET AUX ÉPINARDS

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**RÉCIPENT :** Carafe de 2,1 l

**PROGRAMME :** LOW

**QUANTITÉ :** 2 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

1 petit oignon rouge, pelé et coupé en quartiers

2 cuillères à soupe d'huile de tournesol

50 g de feuilles d'épinards

6 œufs

100 ml de crème simple

Sel et poivre noir fraîchement moulu

## INSTRUCTIONS

- 1** Placer l'oignon dans la carafe de 2,1 l.
- 2** Appuyer sur LOW pendant 5 secondes.
- 3** Faire chauffer l'huile dans un poêle à feu moyen. Lorsqu'elle est chaude, retirer soigneusement la lame de la carafe et faire revenir les oignons hachés dans la poêle.
- 4** Faire frire pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre. Incorporer les feuilles d'épinards, faire cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'elles ramollissent.
- 5** Pendant ce temps, rincer la carafe, ajouter les œufs, la crème et l'assaisonnement dans la carafe de 2,1 l. Appuyer sur LOW pendant 7 secondes.
- 6** Verser le mélange d'œufs sur les oignons, remuer de l'extérieur vers le centre, cuire pendant plusieurs minutes jusqu'à ce que le mélange soit presque pris, puis placer sous un gril chaud pendant 4 à 5 minutes pour faire doré.

# STRAWBERRY & MINT SORBET

**PREP:** 5 MINUTES

**FREEZE:** 15 MINUTES - 3 HOURS

**CONTAINER:** 2.1L JUG

**MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

500g frozen strawberries

6 fresh mint leaves

240ml pomegranate juice

2 tablespoons coconut sugar

## DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the 2.1L jug in the order listed.
- 2 Press CRUSH.
- 3 Remove mixture from the jug and place in the freezer for at least 15 minutes before serving. If you prefer a hard ice cream consistency, pour your mixture into a loaf tin and freeze for 2 to 3 hours, or until hardened.

# ERDBEER-MINZ-SORBET

**ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN

**EINFRIEREN:** 15 MINUTEN - 3 STUNDEN

**BEHÄLTER:** 2,1-L-JUG

**FÜR:** 4 PORTIONEN

## ZUTATEN

500 g gefrorene Erdbeeren

6 frische Minzblätter

240 ml Granatapfelsaft

2 EL Kokoszucker

## ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den 2,1-l-Becher geben.
- 2 CRUSH drücken.
- 3 Mischung aus dem Becher nehmen und vor dem Verzehr für mindestens 15 Minuten ins Tiefkühlfach stellen. Für eine härtere Konsistenz die Mischung in eine Kastenform gießen und 2-3 Stunden ins Tiefkühlfach stellen, bis sie eingefriert.

DESSERTS  
& SWEET  
TREATS



# SORBET FRAISE ET MENTHE

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**CONGÉLATION :** 15 MINUTES -3 HEURES

**RÉCIPENT :** CARAFE DE 2,1 L

**QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

500 g de fraises surgelées

6 feuilles de menthe fraîche

240 ml de jus de grenade

2 cuillères à soupe de sucre de coco

## INSTRUCTIONS

- 1 Placer tous les ingrédients dans la carafe de 2,1l dans l'ordre indiqué.
- 2 Appuyer sur CRUSH.
- 3 Retirer le mélange de la carafe et le placer au congélateur pendant au moins 15 minutes avant de le servir. Si vous préférez une consistance de glace dure, verser le mélange dans un moule à pain et congeler pendant 2 à 3 heures, ou jusqu'à ce qu'il durcisse.

# VANILLA NUT FROZEN TREAT

**PREP:** 5 MINUTES

**CONTAINER:** 700ML CUP

**MAKES:** 4 SERVINGS

## INGREDIENTS

125ml vanilla oat milk

40g walnut halves

1ml pure vanilla extract

1g natural sweetener

170g low fat vanilla greek yoghurt

350ml ice

## DIRECTIONS

- 1 Place all ingredients into the 700ml cup in the order listed.
- 2 Press MAX BLEND.
- 3 Remove blades from cup after blending.

# GEFRORENE VANILLE-NUSS-SPEISE

**ZUBEREITUNG:** 5 MINUTEN

**BEHÄLTER:** 700 ML BECHER

**FÜR:** 4 PORTIONEN

## ZUTATEN

125 ml Hafermilch mit Vanillegeschmack

40 g Walnusshälften

1 ml reiner Vanilleextrakt

1 g natürliches Süßungsmittel

170 g fettarmer Vanille-Joghurt

350 ml Eis

# DÉLICE GLACÉ AUX NOIX ET À LA VANILLE

**PRÉPARATION :** 5 MINUTES

**RÉCIPIENT :** BOL 700 ML

**QUANTITÉ :** 4 PORTIONS

## INGRÉDIENTS

125 ml de lait d'avoine à la vanille

40 g de cerneaux de noix

1 ml d'extrait de vanille pure

1 g d'édulcorant naturel

170 g de yaourt grec allégé

350 ml de glace

DESSERTS  
& SWEET  
TREATS



## ANLEITUNG

- 1 Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den 700 ml Becher geben.
- 2 MAX BLEND drücken.
- 3 Die Klängen nach dem Mixen aus dem Becher herausnehmen.

## INSTRUCTIONS

- 1 Placer tous les ingrédients dans le bol de 700 ml dans l'ordre indiqué.
- 2 Appuyer sur MAX BLEND.
- 3 Retirer les lames du bol après avoir mélangé.





**NINJA**<sup>®</sup>

**BLENDER 2-EN-1**

**AVEC AUTO-IQ<sup>®</sup>**

**BN750EU\_30\_IG\_MP\_200624\_MV1\_EN\_DE\_FR**

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