

Будь ласка, прочитайте додану інструкцію Ninja® перед використанням Вашого пристрою.



NINJA®

БЛЕНДЕР



ПОРАДИ ДЛЯ СКЛЯНКИ ОДНОЇ ПОДАЧІ



ПОРАДИ З НАВАНТАЖЕННЯ

Не переповнюйте склянку. Якщо Ви відчуваєте опір при прикріпленні конструкції Pro Extractor Blades® до склянки, видаліть деякі інгредієнти.

5



Додайте лід або замороженими інгредієнтами.

4



Потім додайте будь-які сухі або липкі інгредієнти, такі як насіння, порошки або горіхову пасту.

3



Далі влийте рідину або йогурт. Для отримання більш рідких результатів або сокоподібних напоїв, додайте більше рідини за бажанням.

2



Далі додайте листову зелень і трави.

1



Почніть з додавання свіжих фруктів та овочів.

ПОРАДИ З ПІДГОТОВКИ

Для найкращих результатів наріжте інгредієнти шматочками 2,5см. Помістіть заморожені інгредієнти в склянку останніми.

Не переходьте лінію максимальної заливки під час навантаження склянки.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Вийміть конструкцію Pro Extractor Blades® з склянки після завершення змішування. Не зберігайте інгредієнти до або після змішування в склянці з прикріпленою конструкцією лез. Деякі продукти можуть містити активні інгредієнти або виділяти газу, що розширюється, якщо їх залишити в герметичній тарі, що в свою чергу призведе до надмірного накопичення тиску і становити ризик травмування. Для зберігання інгредієнтів у склянці використовуйте лише кляшку з носиком.

ЗМІСТ

СМУЗИ ТА НАПОЇ	4
СМАЧНІ ІДЕЇ	20
ЗАМОРОЖЕНІ СМАКОЛИКИ	30



5

ПОЛУНИЧНО-
БАНАНОВИЙ
МІЛКШЕЙК

10

ХОЛОДНА
ІМБИРНА
ГРУША

14



16

ВАНІЛЬНО-
ГОРІХОВИЙ
ЗАМОРОЖЕНИЙ
СМАКОЛИК

24



32

СМУЗІ ТА НАПОЇ

ЯГІДНО- МИГДАЛЕВИЙ СМУЗІ

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН

ТАРА: СКЛЯНКА ОДНОРАЗОВОЇ ПОДАЧІ 700мл

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 2

ІНГРЕДІЄНТИ

1/2 невеликий стиглий банан, очистити,

розрізати навпіл

310мл мигдального молока

1 столова ложка мигдальної пасти

185г суміші заморожених ягід

СМУЗІ ТА
НАПОЇ



ПРИГОТУВАННЯ

1 Помістіть всі інгредієнти в склянку однієї подачі 700мл в зазначеному порядку.

2 Натисніть BLEND.

3 Вийміть леза зі склянки після змішування. Прикріпіть кришку носика, щоб насолоджуватися на ходу.



КАВУНОВИЙ ОХОЛОДЖУВАЧ

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН
ТАРА: СКЛЯНКА ОДНІЄЇ ПОДАЧІ 700мл
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 2

ІНГРЕДІЄНТИ

1/4 груші, порізати на шматочки
300г охолодженого кавуна, очистити від насіння,
порізати шматочками
2 великих листя свіжого базиліка із видаленими
стеблами

ПРИГОТУВАННЯ

1 Помістіть всі інгредієнти в склянку однієї
подачі 700мл в зазначеному порядку.
2 Натисніть BLEND.
3 Вийміть леза зі склянки після змішування.
Прикріпіть кришку носика, щоб
насолоджуватися на ходу.





ДЕТОКС СМУЗІ

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН

ТАРА: СКЛЯНКА ОДНІЄЇ ПОДАЧІ 700мл

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 1

ІНГРЕДІЄНТИ

¼ стиглого авокадо

100г свіжих шматочків ананаса

½ ківі, очистити від шкірки, розрізати на чверті

½ скибочка нечищеного лимона з шкіркою

50г листя шпинату

150мл води

50г льоду

ПРИГОТУВАННЯ

1 Перемістіть всі інгредієнти в склянку однієї подачі 700мл в зазначеному порядку.

2 Натисніть MAX BLEND.

3 Вийміть леза зі склянки після змішування. Прикріпіть кришку носика, щоб насолоджуватися на ходу.





ПОЛУНИЧНО- БАНАНОВИЙ МІЛКШЕЙК

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН

ТАРА: СКЛЯНКА ОДНІЄЇ ПОДАЧІ 700мл

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 1

ІНГРЕДІЄНТИ

1 невеликий банан, очистити від шкірки, розрізати навпіл

240мл напівжирного молока

1 столова ложка нектару агави

130г замороженої полуниці

ПРИГОТУВАННЯ

1 Перемістіть всі інгредієнти в склянку однієї подачі 700мл в зазначеному порядку.

2 Натисніть BLEND.

3 Вийміть леза зі склянки після змішування.

Прикріпіть кришку носика, щоб насолоджуватися на ходу.





ІМБИРНИЙ СМУЗІ

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН

ТАРА: СКЛЯНКА ОДИНАРНОЇ ПОДАЧІ 700мл

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 2

ІНГРЕДІЄНТИ

- 1 фінік, розрізати навпіл, видалити кістку
- 2 невеликих ківі, очистити від шкірки
- 40г капусти кале бебі
- 1/4 стиглого авокадо
- 5мм імбиру, очистити від шкірки
- 120мл кокосової води
- 6г коріандру
- 50г льоду

ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Помістіть всі інгредієнти в склянку однієї подачі 700мл в зазначеному порядку.
- 2 Натисніть MAX BLEND.
- 3 Вийміть леза зі склянки після змішування. Прикріпіть кришку носика, щоб насолоджуватися на ходу.





ІМБІРНО-ГРУШЕВИЙ НАПІЙ

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН

ТАРА: СКЛЯНКА ОДНОРАЗОВОЇ ПОДАЧІ 700мл

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 2

ІНГРЕДІЄНТИ

1 стигла груша, видалити насіння, розрізати на чверті

1 чайна ложка свіжого імбиру

520мл холодної води

Підсолоджувач, за смаком

ПРИГОТУВАННЯ

1 Помістіть всі інгредієнти в склянку однієї подачі 700мл в зазначеному порядку

2 Натисніть MAX BLEND.

3 Вийміть леза зі склянки після змішування.

Прикріпіть кришку носика, щоб насолоджуватися на ходу.





ШОКОЛАДНИЙ МІЛКШЕЙК

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН

ТАРА: СКЛЯНКА ОДНІЄЇ ПОДАЧІ 700мл

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 1

ІНГРЕДІЄНТИ

200мл напівжирного молока

1 кулька ванільного або шоколадного морозива

(при використанні ванільного морозива додайте ще 1 чайну ложку какао порошку)

1 столова ложка шоколадного сиропу

ПРИГОТУВАННЯ

1 Покладіть перші 3 інгредієнти в склянку одноразової подачі (700мл) в заданому порядку, потім обережно налейте шоколадний сироп зверху склянки.

2 Натисніть MAX BLEND.

3 Вийміть леза зі склянки після змішування.

Прикріпіть кришку носика, щоб насолоджуватися на ходу.



БАНАНОВИЙ МІЛКШЕЙК

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН

ТАРА: СКЛЯНКА ОДНОРАЗОВОЇ ПОДАЧІ 700мл

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 1

ІНГРЕДІЄНТИ

2 невеликих банани, очистити від шкірки, розрізати навпіл

200мл напівжирного молока

1 щіпка ванільного морозива

СМУЗІ ТА
НАПОЇ



ПРИГОТУВАННЯ

1 Помістіть всі інгредієнти в склянку однієї подачі 700мл в зазначеному порядку.

2 Натисніть BLEND.

3 Вийміть леза зі склянки після змішування.

Прикріпіть кришку носика, щоб насолоджуватися на ходу.

СМАЧНІ ІДЕЇ

ГУАКАМОЛЕ

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН

ТАРА: СКЛЯНКА ОДНОРАЗОВОЇ ПОДАЧІ 700мл

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4

ІНГРЕДІЄНТИ

1/2 невеликої цибулини, очистити від шкірки і четвертувати

1 невеликий червоний перець чилі, очистити від насіння

1 зубчик часнику, очистити від шкірки

1 великий помідор, очистити від насіння і четвертувати

10г свіжого коріандру, стебла та листя

Сік половини лайма

2 стиглих авокадо, очистити від шкірки та видалити кістку

Щіпка солі та перцю



СМАЧНІ
ІДЕЇ



ПРИГОТУВАННЯ

1 Покладіть перші 5 інгредієнтів в склянку 700мл.

2 Натисніть PULSE 2-3 рази до однорідної консистенції.

3 Додати сік лайма, авокадо, приправи. Натисніть PULSE 2-4 рази до досягнення бажаної консистенції.

4 Видаліть леза зі склянки після перемолювання.

5 Перенесіть до миски та насолоджуйтесь з тортильєю.



МЛИНЦІ

ПІДГОТОВКА: 5 ХВИЛИН
ТАРА: СКЛЯНКА ОДНІЄЇ ПОДАЧІ 700мл
КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4

ІНГРЕДІЄНТИ

1 середнє яйце
150мл молока
60г звичайного борошна
Дрібка солі
1 чайна ложка соняшникової олїї
Лимон і цукор для подачі

ПРИГОТУВАННЯ

- 1** Помістіть всі інгредієнти в склянку однієї подачі 700мл в зазначеному порядку.
- 2** Натисніть BLEND.
- 3** Видаліть леза зі склянки.
- 4** Розігрійте сковороду на помірному вогні. Протріть промасленим папером або пульвелізатором.
- 5** Налийте в сковороду трохи кляру, розподіліть, щоб вийшов тонкий шар та повністю покрийте сковороду. Готуйте нижню частину, поки вона не стане золотисто-коричневою, а зверху почне утворювати бульбашки.
- 6** Перегорніть мастихіном і готуйте іншу сторону. Повторіть те саме з рештою тіста.
- 7** Подавайте з лимоном та посипте цукром.

СМАЧНІ
ІДЕЇ





ЖАБЕНЯТКО В ОБОЛОНЦІ

ПІДГОТОВКА: 10 ХВИЛИН

ТАРА: СКЛЯНКА ОДНОРАЗОВОЇ ПОДАЧІ 700мл

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4

ІНГРЕДІЄНТИ

2 великих яйця

200мл молока

125г звичайного борошна

½ чайної ложки солі

білий перець

1 столова ложка свіжого листя чебрецю або
розмарину

6 сосисок

2 столові ложки рослинної олії

СМАЧНІ
ІДЕЇ



ПРИГОТУВАННЯ

- 1** Розітрійте духовку до 220 °С.
- 2** Покладіть інгредієнти в склянку одноразової подачі 700мл в зазначеному порядку.
- 3** Натисніть BLEND.
- 4** Вийміть леза з склянки. Нехай відлежить не менше 30 хвилин.
- 5** Помістіть сосиски та олію в неглибоку форму для запікання. Готуйте 15 хвилин, поки сосиски не почнуть підрум'янюватися і масло не закоптиться.
- 6** Акуратно залийте тісто, поверніть у духовку і готуйте 25-30 хвилин, поки тісто добре підніметься і не стане золотисто-коричневим.
- 7** Готування закінчується на золотисто-коричневому кольорі. Подавайте негайно.



СОУС ТАБУЛЕ

ПІДГОТОВКА: 6 ХВИЛИН

ТАРА: СКЛЯНКА ОДНОРАЗОВОЇ ПОДАЧІ 700мл

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4

ІНГРЕДІЄНТИ

40г огірка, четвертувати

¼ маленької цибулини, очистити від шкірки,
четвертувати

10г свіжої м'яти, видалити стебла

25г пласких листків петрушки

2 стиглих помідори чері

½ чайної ложки чорного меленого перцю

½ чайної ложки морської солі

1 столова ложка оливкової олії extra virgin

3 столові ложки свіжовичавленого лимонного
соку

ПРИГОТУВАННЯ

1 Покладіть інгредієнти в склянку одноразової подачі 700мл в зазначеному порядку.

2 Натисніть PULSE 5-10 разів до досягнення бажаної консистенції.

3 Видаліть леза з склянки після перемелювання.





ХУМУС

ПІДГОТОВКА: 6 ХВИЛИН

ТАРА: СКЛЯНКА ОДНОРАЗОВОЇ ПОДАЧІ 700мл

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 4

ІНГРЕДІЄНТИ

КЛАСИЧНИЙ ХУМУС

1 x 400г консервованого нуту, відцідити та промити

50мл рідини з нуту

60мл лимонного соку

60мл оливкової олії

1 зубчик часнику, очистити від шкірки

1 чайна ложка меленого кмину

½ чайної ложки паприки

1 столова ложки пасти тахіні

1 чайна ложка морської солі

Оливкова олія та паприка для гарніру

ХУМУС З ЧЕРВОНИМ ПЕРЦЕМ

Додайте до інгредієнтів 100г смаженого червоного перцю.

ХУМУС З КОРІАНДРОМ

Додайте ½ чайної ложки меленого коріандру та 10г свіжого листя і стебла коріандру.

СМАЧНІ
ІДЕЇ



ПРИГОТУВАННЯ

1 Покладіть всі інгредієнти в склянку одноразової подачі 700мл.

2 Натисніть BLEND.

3 Видаліть леза зі склянки після перемелювання.

4 Подавати, поливши оливковою олією, посипавши паприкою.

ЗАМОРОЖЕНІ СМАКОЛИКИ

ТРОПІЧНІ СВІЖО- ПЛОДОВІ ЦУКЕРОЧКИ

ПІДГОТОВКА: 6 ХВИЛИН

ТАРА: СКЛЯНКА ОДНОРАЗОВОЇ ПОДАЧІ 700мл

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 2

ІНГРЕДІЄНТИ

150г свіжого манго

300г сіжого ананасу

2 столові ложки сиропу агави

ЗАМОРОЖЕНІ
СМАКОЛИКИ



ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Покладіть всі інгредієнти в склянку одноразової подачі 700мл в зазначеному порядку.
- 2 Натисніть BLEND.
- 3 Видаліть леза після перемелювання.
- 4 Розлийте у 4-6 форм для морозива і заморозьте на ніч або до твердого стану.





ВАНІЛЬНО-ГОРІХОВИЙ ЗАМОРОЖЕНИЙ СМАКОЛИК

ПІДГОТОВКА: 6 ХВИЛИН

ТАРА: СКЛЯНКА ОДНОРАЗОВОЇ ПОДАЧІ 700мл

КІЛЬКІСТЬ ПОРЦІЙ: 2

ІНГРЕДІЄНТИ

160мл ванільного вівсяного молока

200мл знежиреного грецького йогурту з
ваніллю

1/4 чайної ложки чистого екстракту ванілі

45г половин волоського горіха

1 пакетик стевії

375г льоду

ПРИГОТУВАННЯ

- 1 Покладіть всі інгредієнти в склянку одноразової подачі 700мл в зазначеному порядку.
- 2 Натисніть START/STOP та блендуйте 20 секунд або до бажаної консистенції.
- 3 Видаліть леза після перемелювання.



NINJA[®]

БЛЕНДЕР

BN495UK_IG_200324_Mv1

©2020 Euro-Pro Europe LTD. Всі права зареєстровані.
AUTO-IQ, NINJA та PRO EXTRACTOR BLADES зареєстровані торгівельні марки SharkNinja Operating LLC.