

Prima di utilizzare l'unità assicurati di avere letto il Manuale d'uso Ninja allegato.



NINJA
Blend BOSS
FRULLATORE E BORRACCIA

GUIDA CREATIVA
CON 10 DELIZIOSE RICETTE



La tua guida al frullatore e alla borraccia Ninja Blendboss

Benvenuto nella guida creativa di Ninja
Blendboss. Inizia a preparare frullati ricchi
di nutrienti e bevande gelate.

Per altre ricette originali e deliziose, scansiona
questo codice o visita il sito [ninjakitchen.eu](https://www.ninjakitchen.eu)

Sommario

Assemblaggio e miscelazione rapidi 4

Riempimento 5

Smoothie 6

Bevande gelate 11

Frullati proteici 13



Assemblaggio e miscelazione rapidi



1.

Riempire il recipiente con il contenuto desiderato. Avvitare il gruppo lame CrushBlade fino a quando non è fissato saldamente.



2.

Capovolgere il recipiente e installarlo sulla base. Selezionare la funzione desiderata; il programma inizierà immediatamente.



3.

Una volta completata la miscelazione, ruotare il recipiente in senso antiorario per staccarlo dalla base. Rimuovere il gruppo lame CrushBlade ruotandolo in senso antiorario e chiudere con il coperchio per portare la borraccia con sé.



AVVERTENZA: maneggiare con attenzione il gruppo lame CrushBlade, poiché le lame sono affilate.

Riempimento

Durante l'aggiunta degli ingredienti nel recipiente non superare la linea di RIEMPIMENTO MASSIMO.

Quando si aggiunge un liquido, fare riferimento alla linea di RIEMPIMENTO MINIMO.

Un riempimento eccessivo può danneggiare l'unità durante l'utilizzo. Se si avverte resistenza nel montare il gruppo lame CrushBlade sul recipiente, rimuovere alcuni ingredienti.



CONSIGLI PER LA PREPARAZIONE: per un risultato ottimale, tagliare gli ingredienti in pezzi da 2-3 cm.

SMOOTHIE



FRAGOLA E MANGO FUSION

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

PROGRAMMA: SMOOTHIE (SMOOTHIE)

QUANTITÀ: 1 PORZIONE (600 ml)

INGREDIENTI

350 ml di succo di mango

80 g di fragole congelate

150 g di mango congelato a pezzetti

PREPARAZIONE

1. Aggiungere tutti gli ingredienti nel recipiente nell'ordine elencato.
2. Selezionare **SMOOTHIE (SMOOTHIE)**.
3. Dopo aver frullato, rimuovere le lame dal recipiente. Avvitare il coperchio per portare la borraccia sempre con sé.

SMOOTHIE IMMUNITY BOOST

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

PROGRAMMA: SMOOTHIE (SMOOTHIE)

QUANTITÀ: 1 PORZIONE (625 ML)

INGREDIENTI

180 ml di acqua di cocco

1 cucchiaino di semi di chia

2 arance medie, sbucciate, tagliate in quarti

5 g di zenzero, sbucciato

150 g di mirtilli congelati

PREPARAZIONE

1. Aggiungere tutti gli ingredienti nel recipiente nell'ordine elencato.
2. Selezionare **SMOOTHIE (SMOOTHIE)**.
3. Dopo aver frullato, rimuovere le lame dal recipiente. Avvitare il coperchio per portare la borraccia sempre con sé.

SMOOTHIE



SMOOTHIE



SMOOTHIE AI FRUTTI DI BOSCO

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

PROGRAMMA: SMOOTHIE (SMOOTHIE)

QUANTITÀ: 1 PORZIONE (625 ML)

INGREDIENTI

300 ml di succo di mela

1 cucchiaino di miele

50 g di yogurt greco

250 g di frutti di bosco misti congelati

PREPARAZIONE

1. Aggiungere tutti gli ingredienti nel recipiente nell'ordine elencato.
2. Selezionare **SMOOTHIE (SMOOTHIE)**.
3. Dopo aver frullato, rimuovere le lame dal recipiente. Avvitare il coperchio per portare la borraccia sempre con sé.

SMOOTHIE ALLA BANANA E LAMPONI

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

PROGRAMMA: SMOOTHIE (SMOOTHIE)

QUANTITÀ: 1 PORZIONE (600 ml)

INGREDIENTI

300 ml di latte a scelta

2 cucchiai di nettare di agave

1 banana (circa 100 g)

150 g di lamponi congelati

PREPARAZIONE

1. Aggiungere tutti gli ingredienti nel recipiente nell'ordine elencato.
2. Selezionare **SMOOTHIE (SMOOTHIE)**.
3. Dopo aver frullato, rimuovere le lame dal recipiente. Avvitare il coperchio per portare la borraccia sempre con sé.



SMOOTHIE



SMOOTHIE MANGO E PESCA

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

PROGRAMMA: SMOOTHIE (SMOOTHIE)

QUANTITÀ: 1 PORZIONE (600 ml)

INGREDIENTI

200 ml di succo d'arancia

1 cucchiaino di miele

1 banana (circa 100 g)

150 g di pesche (sciropate o fresche)

150 g di mango congelato

PREPARAZIONE

1. Aggiungere tutti gli ingredienti nel recipiente nell'ordine elencato.
2. Selezionare **SMOOTHIE (SMOOTHIE)**.
3. Dopo aver frullato, rimuovere le lame dal recipiente. Avvitare il coperchio per portare la borraccia sempre con sé.

PIÑA COLADA

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

PROGRAMMA: CRUSH (TRITAGHIACCIO)

QUANTITÀ: 1 PORZIONE (450 ML)

INGREDIENTI

80 ml di rum al cocco

2 cucchiaini di succo di lime

100 ml di crema al cocco

150 g di ananas congelato

100 g di cubetti di ghiaccio

PREPARAZIONE

1. Aggiungere tutti gli ingredienti nel recipiente nell'ordine elencato.
2. Selezionare **CRUSH (TRITAGHIACCIO)**.
3. Dopo aver frullato, rimuovere le lame dal recipiente. Avvitare il coperchio per portare la borraccia sempre con sé.

BEVANDE
GELATE





CIOCCOLATA CALDA FROZEN

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

PROGRAMMA: CRUSH (TRITAGHIACCIO)

QUANTITÀ: 1 PORZIONE (700 ML)

INGREDIENTI

300 ml di latte a scelta

4 cucchiaini di cacao in polvere

1 cucchiaino di zucchero semolato

200 g di cubetti di ghiaccio

Panna montata, per guarnire (facoltativa)

PREPARAZIONE

1. Aggiungere tutti gli ingredienti nel recipiente nell'ordine elencato.
2. Selezionare **CRUSH (TRITAGHIACCIO)**.
3. Dopo aver frullato, rimuovere le lame dal recipiente. Avvitare il coperchio per portare la borraccia sempre con sé.

FRULLATO PROTEICO AL MOCACCINO

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

PROGRAMMA: BLEND (MISCELA)

QUANTITÀ: 1 PORZIONE (750 ML)

INGREDIENTI

220 ml di caffè freddo

85 ml di latte a scelta

1 cucchiaio di agave

35 g di cioccolato proteico in polvere

175 g di cubetti di ghiaccio

PREPARAZIONE

1. Aggiungere tutti gli ingredienti nel recipiente nell'ordine elencato.
2. Selezionare **BLEND (MISCELA)**.
3. Dopo aver frullato, rimuovere le lame dal recipiente. Avvitare il coperchio per portare la borraccia sempre con sé.

FRULLATI
PROTEICI



FRULLATI
PROTEICI



FRULLATO PROTEICO ALLO YOGURT E AI FRUTTI DI BOSCO

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

PROGRAMMA: BLEND (MISCELA)

QUANTITÀ: 1 PORZIONE (600 ML)

INGREDIENTI

250 ml di latte a scelta

2 cucchiari di nettare di agave

35 g di vaniglia proteica in polvere

115 g di yogurt greco

180 g di frutti di bosco misti congelati

PREPARAZIONE

1. Aggiungere tutti gli ingredienti nel recipiente nell'ordine elencato.
2. Selezionare **BLEND (MISCELA)**.
3. Dopo aver frullato, rimuovere le lame dal recipiente. Avvitare il coperchio per portare la borraccia sempre con sé.

FRULLATO PROTEICO AL BURRO DI ARACHIDI E CIOCCOLATO

PREPARAZIONE: 5 MINUTI

PROGRAMMA: BLEND (MISCELA)

QUANTITÀ: 1 PORZIONE (600 ML)

INGREDIENTI

240 ml di frullato proteico al cioccolato già pronto

30 g di burro di arachidi

1 cucchiaino di cacao in polvere

1 banana, 100 g, tagliata in 3

200 g di cubetti di ghiaccio

PREPARAZIONE

1. Aggiungere tutti gli ingredienti nel recipiente nell'ordine elencato.
2. Selezionare **BLEND (MISCELA)**.
3. Dopo aver frullato, rimuovere le lame dal recipiente. Avvitare il coperchio per portare la borraccia sempre con sé.

FRULLATI
PROTEICI



NINJA Blend BOSS

FRULLATORE E BORRACCIA

© 2025 SharkNinja Operating LLC

NINJA è un marchio di SharkNinja Operating LLC registrato nel Regno Unito.

DB351EUSeries_IG_10Recipe_MP_Mv4_IT