Ninja BlendBoss Power-Mixes

130 schnelle Rezepte für Smoothies, cremige Shakes & proteinreiche Drinks – einfach mixen für Alltag, Fitness und unterwegs

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 3

Teil 1 – Frühstücks-Smoothies | Rezepte 1–15 7

Teil 2 – Fruchtige Smoothies | Rezepte 16–30 15

Teil 3 – Grüne Smoothies | Rezepte 31–42 23

Teil 4 – Cremige Shakes | Rezepte 43–56 30

Teil 5 – Proteinreiche Frühstücksdrinks | Rezepte 57–70 37

Teil 6 – Fitness & Protein | Rezepte 71–85 44

Teil 7 – Leichte Alltags-Smoothies | Rezepte 86–98 52

Teil 8 – Energie für unterwegs | Rezepte 99–110 59

Teil 9 – Erfrischende Drinks | Rezepte 111–120 65

Teil 10 – Dessert-Shakes & besondere Mixes | Rezepte 121–130 70

Bonus – Mixen leicht gemacht 75

Schlusswort 83

Vorwort

Mixen ohne Aufwand – Power-Drinks für jeden Tag

Ein Smoothie am Morgen, ein cremiger Shake nach dem Sport oder ein fruchtiger Drink für unterwegs: Mit einem kompakten Mixer lassen sich viele Getränke schnell und unkompliziert zubereiten.

Genau darum geht es in diesem Buch.

Die 130 Rezepte zeigen dir, wie vielseitig du deinen Ninja BlendBoss im Alltag einsetzen kannst. Von fruchtigen Smoothies über cremige Frühstücksdrinks bis hin zu proteinreichen Fitness-Shakes findest du hier Ideen für unterschiedliche Geschmäcker und Situationen.

Die Rezepte sind bewusst einfach gehalten. Du brauchst keine ausgefallenen Zutaten und musst keine komplizierten Zubereitungsschritte beherrschen. Viele Drinks bestehen aus wenigen Zutaten und sind innerhalb kurzer Zeit fertig.

So kannst du morgens schnell etwas vorbereiten, nach dem Training einen proteinreichen Shake mixen oder dir für unterwegs einen frischen Drink zusammenstellen.

So holst du das Beste aus deinem Ninja BlendBoss heraus

Ein guter Mix beginnt nicht erst beim Einschalten des Geräts. Schon bei der Auswahl und Vorbereitung der Zutaten kannst du dafür sorgen, dass dein Getränk gleichmäßig, cremig und angenehm zu trinken wird.

Schneide größere Obststücke in kleinere Stücke und entferne harte Kerne, Steine oder Schalen, die nicht zum Verzehr geeignet sind.

Sehr feste Zutaten sollten ebenfalls möglichst klein geschnitten werden. Das erleichtert dem Mixer die Arbeit und sorgt für eine gleichmäßigere Konsistenz.

Achte außerdem immer auf die maximale Füllmenge deines Mixbechers. Ein zu voller Behälter kann dazu führen, dass sich die Zutaten nicht ausreichend bewegen können.

Wenn dein Drink nach dem ersten Mixvorgang noch nicht die gewünschte Konsistenz hat, kannst du ihn kurz schütteln und anschließend erneut mixen.

Bei allen Angaben und Funktionen deines Geräts haben die Hinweise in der Bedienungsanleitung des Herstellers Vorrang.

Welche Zutaten sich besonders gut eignen

Für Smoothies und Shakes kannst du viele unterschiedliche Zutaten verwenden.

Besonders praktisch sind:

- Bananen
- Erdbeeren
- Himbeeren
- Heidelbeeren
- Mango
- Ananas
- Pfirsiche
- Äpfel
- Birnen
- Kiwi
- Melone
- Spinat
- Gurke
- Avocado

Für eine cremigere Konsistenz eignen sich beispielsweise:

- Naturjoghurt
- Skyr
- Quark
- Milch
- pflanzliche Drinks
- Kokosmilch
- Banane
- Avocado
- Haferflocken

Für proteinreichere Drinks kannst du unter anderem Skyr, Quark, Joghurt, Milch, Nussmus oder – sofern im jeweiligen Rezept angegeben – Proteinpulver verwenden.

Gewürze und kleine Extras wie Zimt, Vanille, Kakao, Minze, Zitronen- oder Limettensaft sorgen zusätzlich für Abwechslung.

Die richtige Reihenfolge beim Befüllen

Je nach Mixbecher und Gerätekonstruktion kann die optimale Reihenfolge etwas unterschiedlich sein. Deshalb solltest du dich grundsätzlich an den Herstellerhinweisen deines Ninja BlendBoss orientieren.

Für viele kompakte Mixer funktioniert es gut, wenn genügend Flüssigkeit vorhanden ist und harte Zutaten nicht dicht am Messer feststecken.

Praktisch ist folgende Orientierung:

1. Flüssigkeit einfüllen.
2. Joghurt, Skyr oder andere weiche Zutaten hinzufügen.
3. Frisches Obst und Gemüse hineingeben.
4. Haferflocken, Nussmus, Gewürze oder ähnliche Zutaten ergänzen.
5. Gefrorene Zutaten zuletzt hinzufügen, sofern dies laut Geräteanleitung vorgesehen ist.

Nach dem Verschließen sollte der Becher nicht über die angegebene maximale Fülllinie hinaus gefüllt sein.

Flüssigkeitsmenge und Konsistenz richtig wählen

Nicht jeder Smoothie muss gleich dick sein.

Manche Drinks schmecken fast wie ein cremiger Milchshake, andere sind leichter und lassen sich direkt aus dem Becher trinken.

Die Flüssigkeitsmenge kannst du deshalb deinem persönlichen Geschmack anpassen.

Ist dein Drink zu dick, gib nach und nach etwas zusätzliche Flüssigkeit hinzu.

Geeignet sind zum Beispiel:

- Wasser
- Mineralwasser
- Milch
- Haferdrink
- Mandeldrink
- Kokosdrink

- Fruchtsaft in kleinen Mengen

Gib zusätzliche Flüssigkeit lieber schrittweise hinzu. Ein zu dünner Smoothie lässt sich deutlich schwerer wieder andicken.

Ist der Drink zu flüssig, können je nach Rezept etwas Banane, Joghurt, Skyr oder wenige Haferflocken helfen.

Frisch, gekühlt oder gefroren?

Frische Zutaten eignen sich hervorragend für Smoothies und Shakes. Für besonders kühle und cremige Getränke kannst du bei geeigneten Rezepten auch gefrorenes Obst verwenden.

Sehr praktisch sind beispielsweise:

- gefrorene Beeren
- Mangostücke
- Ananasstücke
- Pfirsichstücke
- in Scheiben eingefrorene Banane

Gefrorene Banane sorgt gleichzeitig für Süße und eine besonders cremige Konsistenz.

Beachte jedoch immer, welche gefrorenen Zutaten und Mengen laut Bedienungsanleitung für dein Gerät geeignet sind.

Wenn du häufig Smoothies zubereitest, kannst du Obst portionsweise vorbereiten und einfrieren. So hast du deine wichtigsten Zutaten schnell griffbereit.

Tipps für unterwegs

Der große Vorteil des To-go-Mixbechers liegt darin, dass du viele Drinks direkt darin zubereiten und anschließend mitnehmen kannst.

Ein paar einfache Regeln machen das unterwegs besonders praktisch.

Bereite deinen Drink möglichst frisch zu und bewahre Zutaten, die gekühlt werden müssen, nicht unnötig lange bei Raumtemperatur auf.

Milchprodukte, pflanzliche Alternativen und frisch gemixte Getränke solltest du bei Bedarf gekühlt transportieren.

Achte außerdem darauf, dass der Deckel vollständig und dicht verschlossen ist, bevor du den Becher in eine Tasche stellst.

Sehr dicke Smoothies können sich nach einiger Zeit etwas absetzen. In diesem Fall genügt häufig kräftiges Schütteln.

Drinks mit Haferflocken oder Chiasamen können beim Stehen deutlich dicker werden. Plane deshalb gegebenenfalls etwas zusätzliche Flüssigkeit ein.

Reinigung und praktische Pflegehinweise

Am einfachsten lässt sich der Mixbecher direkt nach der Verwendung reinigen.

Reste von Banane, Haferflocken, Milchprodukten oder Nussmus trocknen schnell an und sind später deutlich schwieriger zu entfernen.

Spüle den Becher deshalb möglichst unmittelbar nach dem Trinken aus.

Für die gründliche Reinigung solltest du dich an die Pflegehinweise des Herstellers halten. Das gilt besonders für Motoreinheit, Messerbereich, Deckel, Dichtungen und eventuell spülmaschinengeeignete Teile.

Die elektrische Einheit darf nur so gereinigt werden, wie es in der Bedienungsanleitung vorgesehen ist.

Kontrolliere regelmäßig, ob sich Lebensmittelreste an schwer erreichbaren Stellen gesammelt haben, und lasse gereinigte Teile vollständig trocknen, bevor du das Gerät wieder zusammensetzt oder verstaust.

Dann kann es direkt mit dem nächsten Rezept weitergehen.

Ob fruchtig, cremig, proteinreich oder besonders erfrischend: Die folgenden 130 Power-Mixes geben dir jede Menge Möglichkeiten, deinen Lieblingsdrink immer wieder neu zusammenzustellen.

Also Becher bereitstellen, Zutaten auswählen und losmixen.

Teil 1 – Frühstücks-Smoothies | Rezepte 1–15

Ein unkompliziertes Frühstück direkt aus dem Mixbecher: Diese Smoothies kombinieren Obst mit Zutaten wie Haferflocken, Joghurt, Skyr oder Nussmus. Sie sind schnell vorbereitet und eignen sich besonders für hektische Morgen oder zum Mitnehmen.

1. Bananen-Hafer-Frühstückssmoothie

Für 1 großen Drink



Zutaten

- 1 kleine Banane
- 200 ml Milch oder ungesüßter Haferdrink
- 30 g zarte Haferflocken
- 100 g Naturjoghurt
- 1 Prise Zimt

Zubereitung

1. Banane schälen und in Stücke schneiden.
2. Milch, Joghurt, Banane, Haferflocken und Zimt in den Mixbecher geben.
3. Verschließen und cremig mixen.
4. Falls der Smoothie zu dick ist, noch etwas Flüssigkeit hinzufügen und erneut kurz mixen.

Mix-Tipp: Für einen kühleren Smoothie eine zuvor gekühlte Banane verwenden.

2. Erdbeer-Joghurt-Start

Für 1 großen Drink



Zutaten

- 150 g Erdbeeren
- 150 g Naturjoghurt
- 120 ml Milch
- 20 g Hirseflocken
- 1 TL Honig, optional

Zubereitung

1. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren.
2. Milch und Joghurt in den Mixbecher geben.
3. Erdbeeren, Hirseflocken und nach Wunsch Honig hinzufügen.
4. Alles glatt und cremig mixen.

Mix-Tipp: Außerhalb der Erdbeersaison können geeignete tiefgekühlte Erdbeeren verwendet werden, sofern dies laut Geräteanleitung vorgesehen ist.

3. Apfel-Zimt-Hafer-Smoothie

Für 1 großen Drink



Zutaten

- 1 kleiner süßer Apfel
- 200 ml Milch oder Haferdrink
- 30 g Haferflocken
- 80 g Naturjoghurt
- ½ TL Zimt

Zubereitung

1. Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.
2. Apfel in kleine Stücke schneiden.
3. Milch beziehungsweise Haferdrink und Joghurt in den Mixbecher geben.
4. Apfel, Haferflocken und Zimt hinzufügen.
5. Alles fein und cremig mixen.
6. Bei Bedarf noch etwas Flüssigkeit ergänzen.

Mix-Tipp: Ein besonders süßer Apfel macht zusätzliche Süße meist überflüssig.

4. Heidelbeer-Frühstücksmix

Für 1 großen Drink



Zutaten

- 120 g Heidelbeeren
- ½ Banane
- 150 g Naturjoghurt
- 120 ml Milch
- 20 g Haferflocken

Zubereitung

1. Heidelbeeren waschen.
2. Banane schälen und grob zerteilen.
3. Milch und Joghurt in den Becher geben.
4. Heidelbeeren, Banane und Haferflocken hinzufügen.
5. Cremig mixen.

Mix-Tipp: Einige zusätzliche Heidelbeeren sorgen für einen intensiveren Beerengeschmack.

5. Mango-Hafer-Smoothie

Für 1 großen Drink



Zutaten

- 150 g reife Mango
- 200 ml Milch oder ungesüßter Pflanzendrink
- 30 g Haferflocken
- 100 g Naturjoghurt
- 1 TL Limettensaft

Zubereitung

1. Mango schälen und das Fruchtfleisch klein schneiden.
2. Milch und Joghurt in den Mixbecher geben.
3. Mango, Haferflocken und Limettensaft hinzufügen.
4. Alles fein und cremig mixen.

Mix-Tipp: Sehr reife Mango sorgt für natürliche Süße und eine besonders cremige Konsistenz.