

12 ricette complete

Dai video al bicchiere. Dosi, passaggi e idee da stampare.

Frullati da vedere e da rifare

Nutella e banana, cacao e avena, cocco, nocciola e frutta: una raccolta per preparare le ricette del canale e provare le nuove varianti.

Scarica, stampa e torna al sito
frullare.it/guida-frullati

Immagini illustrative, anche generate con IA. Nessun test di laboratorio o promessa nutrizionale.

Guarda l’idea.
Prepara la ricetta.

Le prime cinque schede riprendono i gusti più visti sul nostro canale al controllo del 14 ottobre 2026: Nutella e banana (30 viste), cacao e avena (25), cocco (23), Nutella e biscotti (23), nocciola (19). Sono segnali iniziali di interesse, non recensioni né una previsione di successo.

Seguono cinque varianti dei nuovi video e due basi alla frutta. Ogni scheda indica una porzione; i grammi di frutta si riferiscono alla parte pulita quando specificato.

Il tuo indice

03 Nutella e banana

04 Cacao, avena e banana

05 Banana, cacao e cocco

06 Nutella e biscotti

07 Banana, cacao e nocciola

08 Nutella, banana e biscotti: crunch

09 Cacao, avena e datteri

10 Banana e nocciola al cucchiaio

11 Nutella, caffè e biscotti

12 Mela, kiwi e yogurt

13 Banana e cacao: la base cremosa

14 Fragola, banana e yogurt

Una sequenza che aiuta

1. Pulisci la frutta e pesa gli ingredienti.
2. Inserisci i liquidi, poi gli altri ingredienti, salvo ordine diverso del manuale.
3. Chiudi, frulla nei cicli consentiti e controlla a lame ferme.
4. Correggi la densità con poco liquido per volta e servi subito.

Prima di iniziare

Verifica allergeni, ingredienti congelati e quantità minima nel manuale. Non introdurre utensili a lame in movimento. Gli ingredienti caldi richiedono recipienti e procedure espressamente autorizzati. Le ricette sono proposte editoriali da adattare al proprio apparecchio.

Nutella e banana

1 porzione | Preparazione attiva: 5 min | Totale: 5 min*



Immagine illustrativa della famiglia di ricetta; ingredienti e finiture possono differire.

Ingredienti

• 1 banana piccola, circa 100 g di polpa

• 180 ml di latte freddo

• 20 g di Nutella

Preparazione

1. Sbuccia la banana e tagliala a rondelle. Pesa la crema spalmabile.

2. Versa il latte nella caraffa, poi aggiungi banana e Nutella. Chiudi il coperchio.

3. Frulla per circa 40 secondi, o secondo i cicli ammessi dal manuale, fino a ottenere una miscela uniforme.

4. Ferma le lame. Se lo vuoi più fluido, aggiungi 10-20 ml di latte e frulla brevemente. Versa e servi subito.

IL DETTAGLIO CHE AIUTA

La banana matura e la crema rendono già dolce il frullato: assaggia prima di aggiungere altri dolcificanti.

Allergeni: Latte, nocciole e soia nella crema utilizzata: controlla la confezione.

*Tempi indicativi; eventuale raffreddamento del caffè o ammollo aggiuntivo sono esclusi.

Guarda il video della ricetta →

Cacao, avena e banana

1 porzione | Preparazione attiva: 5 min | Totale: 15 min*



Immagine illustrativa della famiglia di ricetta; ingredienti e finiture possono differire.

Ingredienti

• 1 banana matura, circa 120 g di polpa

• 220 ml di latte freddo

• 20 g di fiocchi di avena

• 10 g di cacao amaro

Preparazione

1. Lascia ammorbidire l’avena nel latte per 10 minuti, in un contenitore pulito.

2. Sbuccia la banana. Versa nella caraffa latte e avena, poi banana e cacao.

3. Chiudi e frulla per circa 45 secondi, rispettando la durata del ciclo del tuo apparecchio.

4. Controlla la consistenza a lame ferme. Se necessario aggiungi poco latte, mescola brevemente e servi.

IL DETTAGLIO CHE AIUTA

L’avena continua ad assorbire liquido: un frullato lasciato riposare sarà più denso di quello appena preparato.

Allergeni: Latte; avena e possibile glutine. Per la celiachia servono ingredienti idonei e assenza di contaminazione.

*Tempi indicativi; eventuale raffreddamento del caffè o ammollo aggiuntivo sono esclusi.

Guarda il video della ricetta →

Banana, cacao e cocco

1 porzione | Preparazione attiva: 5 min | Totale: 5 min*



Immagine illustrativa della famiglia di ricetta; ingredienti e finiture possono differire.

Ingredienti

• 1 banana matura, circa 120 g di polpa

• 200 ml di bevanda al cocco

• 80 g di yogurt bianco

• 1 cucchiaino di cacao amaro, circa 5 g

• 10 g di cocco grattugiato

Preparazione

1. Taglia la banana a rondelle. Dividi il cocco: 8 g nella caraffa e 2 g per finire.

2. Versa prima la bevanda al cocco, poi yogurt, banana, cacao e gli 8 g di cocco.

3. Chiudi e frulla per 35-45 secondi, fino a rendere uniforme la base.

4. Versa nel bicchiere e completa con il cocco rimasto. Servi subito.

IL DETTAGLIO CHE AIUTA

Usa una bevanda al cocco da bere. Il latte di cocco denso in lattina cambia la ricetta.

Allergeni: Latte e derivati. Verifica le etichette degli ingredienti.

*Tempi indicativi; eventuale raffreddamento del caffè o ammollo aggiuntivo sono esclusi.

Guarda il video della ricetta →

Nutella e biscotti

1 porzione | Preparazione attiva: 5 min | Totale: 5 min*



Immagine illustrativa della famiglia di ricetta; ingredienti e finiture possono differire.

Ingredienti

• 1 banana piccola, circa 100 g di polpa

• 180 ml di latte freddo

• 20 g di Nutella

• 2 biscotti secchi, circa 20 g

Preparazione

1. Sbuccia la banana e spezza i biscotti.

2. Versa il latte, poi aggiungi banana, Nutella e biscotti nella caraffa.

3. Chiudi il coperchio e frulla per circa 40 secondi, rispettando i cicli del manuale.

4. Controlla la densità, versa e servi. Se vuoi un finale croccante, tieni da parte un pezzetto di biscotto e aggiungilo solo ora.

IL DETTAGLIO CHE AIUTA

I biscotti ammorbidiscono nel liquido: per mantenere un po’ di croccantezza aggiungi la finitura al momento di bere.

Allergeni: Latte, nocciole e soia; i biscotti possono contenere glutine e uova. Leggi tutte le etichette.

*Tempi indicativi; eventuale raffreddamento del caffè o ammollo aggiuntivo sono esclusi.

Guarda il video della ricetta →

Banana, cacao e nocciola

1 porzione | Preparazione attiva: 5 min | Totale: 5 min*



Immagine illustrativa della famiglia di ricetta; ingredienti e finiture possono differire.

Ingredienti

• 1 banana matura, circa 120 g di polpa

• 200 ml di latte freddo

• 80 g di yogurt bianco

• 1 cucchiaino di cacao amaro, circa 5 g

• 15 g di crema 100% nocciole

Preparazione

1. Mescola la crema di nocciole nel vasetto prima di pesarla. Taglia la banana.

2. Versa latte e yogurt, poi aggiungi banana, cacao e crema di nocciole.

3. Chiudi e frulla per 35-45 secondi a velocità crescente, nei limiti del manuale.

4. Ferma e controlla: aggiungi 10-20 ml di latte solo se necessario. Versa e servi.

IL DETTAGLIO CHE AIUTA

La crema pura di nocciole è diversa da una crema al cacao zuccherata: sostituirla cambia dolcezza e consistenza.

Allergeni: Latte e nocciole.

*Tempi indicativi; eventuale raffreddamento del caffè o ammollo aggiuntivo sono esclusi.

Guarda il video della ricetta →

Nutella, banana e biscotti: crunch

1 porzione | Preparazione attiva: 5 min | Totale: 5 min*



Immagine illustrativa della famiglia di ricetta; ingredienti e finiture possono differire.

Ingredienti

- 1 banana matura, circa 120 g di polpa
- 150 ml di latte freddo
- 20 g di Nutella
- 2 biscotti secchi, circa 20 g

Preparazione

1. Taglia la banana e dividi i biscotti: uno nella base, uno per la finitura.
2. Versa latte, banana, Nutella e il primo biscotto nella caraffa.
3. Chiudi e frulla fino a ottenere una miscela omogenea, rispettando i cicli dell’apparecchio.
4. Versa e sbriciola il secondo biscotto sulla superficie appena prima di servire.

IL DETTAGLIO CHE AIUTA

La finitura al momento di bere distingue questa variante dalla base in cui tutti i biscotti sono frullati.

Allergeni: Latte, nocciole, soia e possibili glutine e uova nei biscotti.

*Tempi indicativi; eventuale raffreddamento del caffè o ammollo aggiuntivo sono esclusi.

Guarda il video della ricetta →

Cacao, avena e datteri

1 porzione | Preparazione attiva: 5 min | Totale: 15 min*



Immagine illustrativa della famiglia di ricetta; ingredienti e finiture possono differire.

Ingredienti

- 1 banana matura, circa 120 g di polpa
- 180 ml di latte o bevanda di avena
- 20 g di fiocchi di avena
- 5 g di cacao amaro
- 2 datteri morbidi senza nocciolo, circa 20 g

Preparazione

1. Lascia l’avena nel latte per 10 minuti. Controlla che i datteri siano privi di noccioli.

2. Se i datteri sono duri, ammorbidiscili a parte in acqua e scolali: aggiungi questo tempo alla preparazione.

3. Versa latte e avena, poi aggiungi banana a rondelle, cacao e datteri. Chiudi e frulla fino a una base liscia.

4. Ferma, verifica la densità e aggiungi poco liquido se serve. Versa e servi subito.

IL DETTAGLIO CHE AIUTA

Taglia i datteri in pezzetti per aiutare i frullatori compatti. I tempi dipendono dalla loro morbidezza.

Allergeni: Latte se usato; avena e possibile glutine. Verifica anche la bevanda vegetale.

*Tempi indicativi; eventuale raffreddamento del caffè o ammollo aggiuntivo sono esclusi.

Guarda il video della ricetta →

Banana e nocciola al cucchiaio

1 porzione | Preparazione attiva: 5 min | Totale: 5 min*



Immagine illustrativa della famiglia di ricetta; ingredienti e finiture possono differire.

Ingredienti

- 1 banana matura, circa 120 g di polpa
- 100 g di yogurt greco bianco
- 10 g di crema 100% nocciole
- 5 g di cacao amaro
- 30-50 ml di latte, da regolare
- 5 g di granella di nocciole

Preparazione

1. Taglia la banana e mescola la crema di nocciole nel vasetto.

2. Versa inizialmente 30 ml di latte, yogurt, banana, crema e cacao.

3. Chiudi e frulla a impulsi brevi. Se la massa non circola, ferma e aggiungi poco latte; non insistere sul motore.

4. Servi in una coppetta e completa con la granella. Mantieni una consistenza adatta al cucchiaio.

IL DETTAGLIO CHE AIUTA

Per composti densi verifica quantità minima e uso previsto dal manuale. Non inserire cucchiai a lame in movimento.

Allergeni: Latte e nocciole.

*Tempi indicativi; eventuale raffreddamento del caffè o ammollo aggiuntivo sono esclusi.

Guarda il video della ricetta →

Nutella, caffè e biscotti

1 porzione | Preparazione attiva: 5 min | Totale: 5 min*



Immagine illustrativa della famiglia di ricetta; ingredienti e finiture possono differire.

Ingredienti

- 1 espresso già freddo, circa 30 ml
- 120 ml di latte freddo
- 80 g di yogurt greco bianco
- 20 g di Nutella
- 2 biscotti secchi, circa 20 g

Preparazione

1. Prepara l’espresso in anticipo e lascialo raffreddare. I 5 minuti partono da caffè già freddo.

2. Versa caffè e latte nella caraffa, poi aggiungi yogurt, Nutella e un biscotto.

3. Chiudi e frulla fino a ottenere una consistenza uniforme.

4. Versa e sbriciola il biscotto rimasto sulla superficie. Servi subito.

IL DETTAGLIO CHE AIUTA

Puoi usare caffè decaffeinato. Non versare caffè bollente in un personal blender chiuso.

Allergeni: Latte, nocciole, soia e possibili glutine e uova nei biscotti.

*Tempi indicativi; eventuale raffreddamento del caffè o ammollo aggiuntivo sono esclusi.

Guarda il video della ricetta →

Mela, kiwi e yogurt

1 porzione | Preparazione attiva: 7 min | Totale: 7 min*



Immagine illustrativa della famiglia di ricetta; ingredienti e finiture possono differire.

Ingredienti

- 1 mela piccola, circa 150 g senza torsolo
- 2 kiwi, circa 140 g sbucciati
- 100 g di yogurt bianco
- 80-120 ml di acqua fredda
- 1 cucchiaino di succo di limone

Preparazione

1. Lava la mela, elimina torsolo e semi e tagliala in cubetti piccoli. Sbuccia i kiwi.

2. Versa 80 ml di acqua e il limone, poi aggiungi yogurt, mela e kiwi.

3. Chiudi e frulla fino a ottenere una miscela uniforme. Ferma le lame per controllare.

4. Aggiungi l’acqua rimasta poco alla volta se lo vuoi più fluido. Versa e servi subito.

IL DETTAGLIO CHE AIUTA

Tagli piccoli aiutano la circolazione. Questa variante con yogurt è diversa dal frullato verde con spinaci del sito.

Allergeni: Latte; il kiwi può provocare reazioni in persone allergiche.

*Tempi indicativi; eventuale raffreddamento del caffè o ammollo aggiuntivo sono esclusi.

Guarda il video della ricetta →

Banana e cacao: la base cremosa

1 porzione | Preparazione attiva: 5 min | Totale: 5 min*



Immagine illustrativa della famiglia di ricetta; ingredienti e finiture possono differire.

Ingredienti

• 1 banana matura, circa 120 g di polpa

• 200 ml di latte o bevanda vegetale

• 80 g di yogurt bianco

• 1 cucchiaino di cacao amaro, circa 5 g

Preparazione

1. Sbuccia la banana e tagliala a rondelle.

2. Versa il latte nella caraffa, poi aggiungi yogurt, banana e cacao.

3. Chiudi e frulla per 35-45 secondi, o secondo il manuale.

4. Controlla la consistenza a lame ferme. Aggiungi poco latte solo se necessario e servi.

IL DETTAGLIO CHE AIUTA

Per un risultato più denso puoi usare banana a rondelle congelate, soltanto se il frullatore ammette ingredienti congelati.

Allergeni: Latte e derivati. Verifica le etichette degli ingredienti.

*Tempi indicativi; eventuale raffreddamento del caffè o ammollo aggiuntivo sono esclusi.

Apri la ricetta sul sito →

Fragola, banana e yogurt

1 porzione | Preparazione attiva: 5 min | Totale: 5 min*



Immagine illustrativa della famiglia di ricetta; ingredienti e finiture possono differire.

Ingredienti

- 120 g di fragole pulite
- Mezza banana, circa 60 g di polpa
- 80 g di yogurt bianco
- 100 ml di latte freddo

Preparazione

1. Lava le fragole prima di togliere i piccioli. Taglia la banana.
2. Versa latte e yogurt, poi aggiungi fragole e banana.
3. Chiudi e frulla fino a ottenere una miscela omogenea.
4. Assaggia a lame ferme. Se vuoi più fluidità aggiungi 10-20 ml di latte. Versa e servi.

IL DETTAGLIO CHE AIUTA

È una proposta editoriale della guida: assaggia la frutta prima di decidere se aggiungere un dolcificante.

Allergeni: Latte e derivati. Verifica le etichette degli ingredienti.

*Tempi indicativi; eventuale raffreddamento del caffè o ammollo aggiuntivo sono esclusi.

Apri la ricetta sul sito →

La crema giusta. Il frullatore adatto.

Troppo denso

Ferma le lame e aggiungi 10-20 ml del liquido previsto. Riparti brevemente. Se il composto non circola, non insistere sul motore.

Troppo liquido

Nella prova successiva riduci il liquido iniziale. Per una base più cremosa usa la quantità di yogurt o banana prevista, senza cambiare tutti gli ingredienti insieme.

Grumi e fibre

Taglia la frutta in pezzi più piccoli. Ammorbidisci avena e datteri quando indicato. Rispetta la quantità minima che permette alle lame di lavorare.

Il motore fatica

Spegni e segui le istruzioni di raffreddamento. Le miscele dense e la frutta congelata richiedono un apparecchio che ne dichiari l’idoneità.

Prima di comprare, controlla

Uso dichiarato per le tue ricette • Quantità minima e capacità utile • Ingombro e coperchio • Pulizia e guarnizioni • Ricambi identificabili • Cicli e pause • Assistenza e garanzia.

Leggi la guida alla scelta su Frullare.it →

Una dispensa semplice. Tante combinazioni.

Non serve acquistare tutto: scegli due o tre ricette, poi prepara la tua lista.

Frutta

Banane mature, mele, kiwi e fragole. Lava la frutta e considera il peso dopo la pulizia.

Liquidi e basi

Latte o bevanda vegetale, yogurt bianco o greco, bevanda al cocco da bere. Verifica gli allergeni anche nelle alternative vegetali.

Gusto e finitura

Cacao amaro, avena, datteri senza nocciolo, crema pura di nocciole, Nutella, biscotti e cocco grattugiato. Leggi le confezioni.

Per la preparazione

Bilancia, misurino, caraffa pulita e manuale del frullatore. Niente ghiaccio o frutta congelata se l’apparecchio non li ammette.

Continua su Frullare.it

Video, ricette e download gratuito.
frullare.it/guida-frullati

Guida indipendente di Frullare.it. Nutella è un marchio dei rispettivi titolari: la sua citazione identifica l’ingrediente e non implica sponsorizzazione. Le immagini sono illustrative, anche generate con IA. Fonte della selezione: YouTube Studio, controllo del 14 ottobre 2026.