

# TONIS HOT SMOOTHIES

ZUBEREITUNG: ALLE SMOOTHIES EINFACH IM MIXER ANRÜHREN UND ERWÄRMEN. NICHT ZU HEIß WERDEN LASSEN, VITAMINE NICHT ZERSTÖREN!

## BRATAPFEL BOMBE

ZUTATEN:

1 GROßER APFEL  
1 TASSE MANDELMILCH  
1 GETROCKNETE DATTEL  
1/2 TL ZIMT  
VANILLEAROMA ODER  
1/2 VANILLESCHOTE

## SKI HASERL

ZUTATEN:

2 - 3 GROßE KAROTTEN  
2 VOLLREIFE BABY BANANEN  
150 ML SOJAMILCH  
1 TL ROHKAKAO  
1-2 EL AGAVENDICKSAFT  
1/4 TL GEMAHLENER ZIMT

## THE GRINCH

ZUTATEN:

4 WÜRFEL GEFRORENER SPINAT  
(ODER ZWEI HANDVOLL FRISCH)  
1 BANANE  
1 TASSE MANDELMILCH  
1 EL CHIASAMEN  
1/2 TL ZIMT  
1/2 TL ZUCKERRÜBENSIRUP



## KIPFERL STÜRMER

ZUTATEN:

2 REIFE BIRNEN  
3 GERIEBENE EL PASTINAKE  
100 ML WEIßER WARMER TEE  
100 ML NATURJOGHURT  
1/4 - 1/2 VANILLESCHOTE  
HONIG NACH BELIEBEN

## SANTAS SHAKE

ZUTATEN:

1 KLEINE ROTE BEETE  
1 HANDVOLL HIMBEEREN  
1 KOKOS-JOGHURT  
1 EL CRANBERRIES

## ZIMTSTERN

ZUTATEN:

1 TASSE GEKOCHTER KÜRBIS  
1/2 TASSE MILCH  
1 GETROCKNETE DATTEL  
1/2 TL ZIMT  
1 MESSERSPITZE VANILLE  
1 SCHUSS AHORNIRUP

[WWW.TONIKLEIN.COM](http://WWW.TONIKLEIN.COM)