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

WWW.TONIKLEIN.COM

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 AHORNSIRUP