

# 7 leckere Smoothies für den Winter

**Aufgepasst:** Heiße Flüssigkeiten sorgen für Druck und Dampf im Mixer, lieber die warmen Zutaten wie Tee oder Milch vorher nur erwärmen und den Mixer nicht auf volle Power stellen. Fülle den Smoothie in einen isolierten To-Go-Becher, dann bleibt er unterwegs schön warm.

## 1. Kürbis-Kaki-Smoothie

- 200 ml Mandelmilch
- 3 EL Kürbismus
- 1 reife Kaki
- ¼ TL Zimt
- 1 Handvoll Spinat
- 1 EL frischer Ingwer

- 1 Die Milch in einem Topf erwärmen.
- 2 Alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig pürieren. Sofort servieren!

## 2. Apfel-Chai-Smoothie

- 200 ml Chai-Tee
- 1 reifer Apfel
- 1 TL Kokosöl
- ¼ TL Zimt
- 1 EL frischer Ingwer
- 1 TL Honig

- 1 Den Tee zubereiten.
- 2 Alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig pürieren. Sofort servieren!

## 3. Schoko-Smoothie

- 200 ml Mandelmilch
- 2 EL Kakao (ungesüßt)
- 1 reife Banane
- 1/4 Avocado
- 1 TL Maca Pulver
- 1/4 TL Vanille
- 1 Dattel

- 1 Die Milch in einem Topf erwärmen.
- 2 Alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig pürieren. Sofort servieren!

#### **4. Ingwer-Birne-Smoothie**

- 200 ml Hafermilch
- 1 reife Birne
- 1 EL frischer Ingwer
- 1/4 TL Vanille
- 1 EL Leinsamen
- 1 Handvoll Spinat
- 1 EL Cashewmus
- 1 Dattel

- 1 Die Milch in einem Topf erwärmen.
- 2 Alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig pürieren. Sofort servieren!

#### **5. Süßkartoffel-Smoothie**

- 200 ml Rooibostee
- 1/2 gekochte/gebackene Süßkartoffel
- 1 Mandarine
- 1 EL Mandelmus
- 1 Handvoll Spinat
- 1/4 TL jeweils Zimt, Kardamom, Vanille
- 2 Datteln

- 1 Den Tee vorbereiten.

- 2 Alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig pürieren. Sofort servieren!

## **6. Grüner-Winter-Smoothie**

- 200 ml Ingwertee
- 2 Mandarinen
- 2 Blätter Schwarzkohl
- 1 Handvoll Spinat
- 2 Datteln
- ¼ TL Zimt und Kardamom
- 1 TL Kokosöl
- 1 EL Hanfsamen

- 1 Den Tee vorbereiten.
- 2 Alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig pürieren. Sofort servieren!

## **7. Kokos-Smoothie**

- 200 ml Kokosmilch
- 2 EL Kokosraspel
- 3 EL Haferflocken
- 1 reife Banane
- 1 TL Maca-Pulver
- 1 EL Cashewmus
- ¼ TL jeweils Ingwer, Zimt, Vanille

- 1 Die Milch in einem Topf erwärmen.
- 2 Alle Zutaten in einen Mixer geben und cremig pürieren. Sofort servieren!