

Kiivi-Pinaattismoothie



10 min. 320 kcal SteviaSweet Neste

Valmistus

Kuori ja paloittele hedelmät tehosekoittimen kulhoon. Lisää pesty pinaatti, jogurtti ja SteviaSweet Neste. Soseuta kuohkeaksi. Kaada lasiin ja ripottele pinnalle paahdettuja cashewpähkinöitä.

Ainekset 2 - 3 annosta

| | |
|------------|------------------------|
| 4 | kiiviä |
| 1 | kypsä banaani |
| 2 1/2 dl | tuoretta pinaattia |
| 2 dl | turkkilaista jogurttia |
| 20 pisaraa | SteviaSweet Nestettä |

Tarjoiluun

| | |
|------|------------------------------|
| 30 g | paahdettuja cashewpähkinöitä |
|------|------------------------------|

Ravintoarvot per annos

| | |
|------|------------------|
| 320 | kcal |
| 1344 | kJ |
| 13 | g Proteiinia |
| 45 | g Hiilihydraatit |
| 12 | g Rasvaa |