

Kookos-banaanismoothie



🕒 10 min. 🍷 531 kcal 🍷 SteviaSweet Neste

Ainekset

Kuori ja pilko banaanit ja omenat. Purista limen mehu. Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen ja soseuta tasaiseksi. Soseuta juoma jäiden kanssa, jos haluat nauttia sen kylmänä.

Ainekset 2 - 3 annosta

2	banaania
2	hapanta omenaa
1	limen mehu
2 dl	kookosmaitoa
1/2 tl	SteviaSweet Neste
1/2 dl	kookoslastuja tai -hiutaleita (jäitä)

Ravintoarvot per annos

531	kcal
2230	kJ
5.5	g Proteiinia
54.5	g Hiilihydraatit
34	g Rasvaa