

# Marjaisa kikhernesmoothie (vegaaninen)



5 min. 143 kcal SteviaSweet Neste

## Valmistus

Huuhtelee kikherneet. Laita kaikki raaka-aineet tehosekoittimeen ja soseuta kuohkeaksi. Kaada lasisiin ja nauti.

### Ainekset 2 annosta

200 g	vadelmia
100 g	punaherukoita
50 g	kypsiä kikherneitä
1	bananaani
2 dl	kylmää vettä
1 tl	SteviaSweet Neste (jäitä)

### Ravintoarvot per annos

143	kcal
602	kJ
4	g Proteiinia
28.5	g Hiilihydraatit
1.5	g Rasvaa