

Omenapiirakkasmoothie (vegaaninen)

Stevia
Sweet



10 min. 228 kcal SteviaSweet Neste

Valmistus

Paloittele omena ja poista siemenkoti. Laita kaikki ainekset tehosekoittimen kulhoon ja soseuta tasaiseksi.

Ainekset 2 annosta

2	omenaa
1 dl	kauramaitoa
2 rkl	kaurahiutaleita
1 rkl	mantelirouhetta
1/2 tl	kanelia
5 tippaa	SteviaSweet Neste

Ravintoarvot per annos

228	kcal
960	kJ
6.5	g Proteiinia
29	g Hiilihydraatit
9.5	g Rasvaa