

Vihreä smoothie (vegaaninen)



 10 min.  407 kcal  SteviaSweet Neste

Valmistus

Laita kaikki aineet tehosekoittimeen. Soseuta tasaiseksi.

Ainekset 2 annosta

100 g	pakastettua parsakaalia
150 g	pakastettua pinaattia
1	kypsä banaani
1 rkl	chia-siemeniä
1	limen mehu
1 1/2 dl	kauramaitoa
20 tippaa	SteviaSweet Neste

Ravintoarvot per annos

407	kcal
1711	kJ
16	g Proteiinia
65	g Hiilihydraatit
9	g Rasvaa