

# Æblekage-smoothie (vegan)

Stevia  
Sweet



10 min. 228 kcal SteviaSweet Flydende

## Fremgangsmåde

Del æblerne og fjern kernehuset. Skær herefter i små stykker. Purér alle ingredienser til en fløjsagtig masse i en skål eller i en blender.

## Ingredienser för 2 portioner

2	æbler
1 dl	havremælk
2 spsk	havregryn
1 spsk	revne mandler
1/2 tsk	kanel
5 dråber	SteviaSweet Flydende

## Næringsværdi per portion

228	kcal
960	kJ
6.5	g Protein
29	g Kulhydrater
9.5	g Fedt