

# Bær-smoothie



 5 min.  147 kcal  SteviaSweet Crystal

## Fremgangsmåde

Hæld alle ingredienserne i en blender og blend, indtil klumperne er væk.

## Ingredienser til 2 - 3 portioner

4 dl	frosne bær (for eksempel hindbær, blåbær, ribs, tyttebær, tranebær)
2 dl	yoghurt naturel
1 dl	mælk
2 spsk	SteviaSweet Crystal

## Næringsværdi per portion

147	kcal
617	kJ
6.5	g Protein
16.5	g Kulhydrater
6	g Fedt