

Hindbæersmoothie i skål (vegansk)



15 min. 351 kcal SteviaSweet Flydende

Fremgangsmåde

Kom alle ingredienserne til smoothien i en blender, og blend til en jævn masse. Du kan også blende smoothien med en stavblender. Hæld smoothien op i en serveringsskål, og pynt med friske bær, frø og kerner.

Ingredienser til 2 portioner

200 g	hindbær (friske eller frosne)
2 dl (150 g)	havreyoghurt
1	banan
10 dråber	SteviaSweet Flydende
1 1/2 spsk	solsikkefrø
1 1/2 spsk	græskarkerner

Serveres med

50 g	friske hindbær eller brombær
30 g	ribs (bær)
1 spsk	solsikkefrø
1 spsk	græskarkerner

Næringsværdi per portion

351	kcal
1474	kJ
14.5	g Protein
33.5	g Kulhydrater
15.5	g Fedt