

Pumpkin Spice Latte



 10 min.  119 kcal  SteviaSweet Flydende

Fremgangsmåde

Opvarm mælken og lav espressoen. Mos alle ingredienserne i en skål eller i en blender, indtil du opnår en ensartet masse. Skal helst nydes varm.

Ingredienser til 2 portioner

| | |
|-----------|---------------------------------------|
| 3 dl | mælk |
| 1/2 dl | espresso |
| 100 g | moden moskusgræskar eller græskarpuré |
| 1/2 tsk | stødt kanel |
| 1/2 tsk | vaniljepulver |
| 1/4 tsk | stødt kardemomme |
| 1/4 tsk | stødt ingefær |
| 1/4 tsk | stødt nellike |
| 20 dråber | SteviaSweet Flydende |

Næringsværdi per portion

| | |
|-----|---------------|
| 119 | kcal |
| 502 | kJ |
| 5.5 | g Protein |
| 11 | g Kulhydrater |
| 6 | g Fedt |