

# Smoothie med bær og kikærter (vegansk)



 5 min.  143 kcal  SteviaSweet Flydende

## Fremgangsmåde

Vask kikærterne. Kom alle ingredienserne i en blender og blend dem til en let masse. Hæld blandingen i et glas og nyd smoothien.

## Ingredienser til 2 portioner

200 g	hindbær
100 g	ribs
50 g	kogte kikærter
1	banan
2 dl	koldt vand
1 tsk	SteviaSweet Flydende (is)

## Næringsværdi per portion

143	kcal
602	kJ
4	g Protein
28.5	g Kulhydrater
1.5	g Fedt