

Smoothie med kål, agurk og spinat



 5 min.  224 kcal  SteviaSweet Drys-Let

Fremgangsmåde

Hæld alle ingredienserne i en blender og blend, indtil klumperne er væk. Bland med is, hvis du ønsker en kold drik.

Ingredienser til 2 - 3 portioner

50 g	kål
100 g	frisk spinat
1/2	agurk
1	banan
2 dl	tyrkisk eller græsk yoghurt
1 spsk	SteviaSweet Drys-Let
	(Is)

Næringsværdi per portion

224	kcal
939	kJ
7.5	g Protein
23	g Kulhydrater
11	g Fedt