

Smoothie med pære og ingefær

Stevia
Sweet



 5 min.  95 kcal  SteviaSweet Flydende

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

1 dl	kokosvand, vand eller mælk
100 g	frisk spinat
2	modne pærer
2 cm	ingefær
1/2 tsk	SteviaSweet Flydende
	(Is)

Næringsværdi per portion

95	kcal
399	kJ
2	Protein i g
20	Kulhydrater i g
1	Fedt i g