

Tranebær-æble smoothie

Stevia
Sweet



 10 min.  140 kcal  SteviaSweet Flydende

Fremgangsmåde

Skær bananen og æblet i små tern og hæld dem i en røreskål eller blender. Tilsæt de øvrige ingredienser og purér blandingen til en cremet masse.

Ingredienser til 2 portioner

| | |
|--------------|----------------------|
| 2 dl (100 g) | tranebær |
| 1 | æble |
| 1 | banan |
| 10 dråber | SteviaSweet Flydende |
| 1 dl | havremælk |

Næringsværdi per portion

| | |
|-----|---------------|
| 140 | kcal |
| 590 | kJ |
| 1.5 | g Protein |
| 31 | g Kulhydrater |
| 1.5 | g Fedt |