



TØR



KVALM



SMAG



SUR
(SYRLIG)



HINDBÆR-BANAN SMOOTHIE

ca. 2 glas à 1,5 dl

½ moden banan

½ spsk. friskpresset citron

65 g frosne hindbær

1 fl. Nutridrink Compact Protein (banan)

75 ml ymer

De frosne hindbær blanches, hvorefter alle ingredienserne blendes sammen. Sættes på køl inden servering og kan serveres med friske bær på toppen.

Forberedelsestid:
ca. 10 min.

Energifordeling pr. portion (1,5 dl):
Energi 249 kcal. / (1045,8 kJ)
Protein 12 g
Kulhydrat 30 g
Fedt 7,7 g