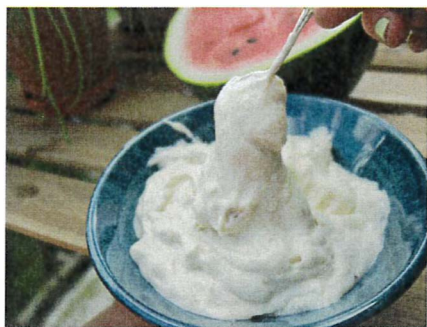


Enkel proteinmjukglass



1 port

Ingredienser

200,0 gram Banan stor

30,0 gram Kaseinprotein, pulver

3,0 dl Vatten kranvatten (SLV)

Tillagningsinstruktioner

OBS!

a) Bananerna ska vara frysta i bitar.

b) Välj proteinpulver med vaniljsmak eller annan valfri smak.

Mixa frysta bananbitar med proteinpulver och två tredjedelar av vattnet i ca 2 minuter. Tillsätt sedan resten av vattnet efterhand tills du får en fluffig, len kräm.

Recept: Ida Björnsund

Näring per 100 g	Näring per portion
56 kcal	295 kcal
5,0 g protein	26,5 g protein
0,1 g fett	0,6 g fett
8,4 g kolhydrater	44,3 g kolhydrater

