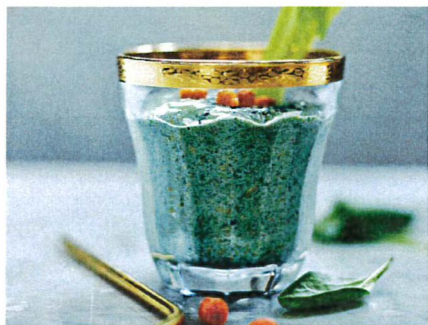


# Post-workout smoothieglass



1 port

## Ingredienser

1,0 skopa Vassleproteintillskott  
2,0 dl Mandeldryck berikad (SLV)  
0,5 dl Havtorn (SLV)  
1,0 tsk Mynta torkad  
0,5 dl Spenat färsk (SLV)  
1,0 tsk Spirulina, torkad

## Tillagningsinstruktioner

OBS! Använd frusna bär och lägg också till en handfull isbitar. Vassleproteinet bör helst ha vaniljsmak.

Blanda proteinpulver med vaniljsmak, mandeldryck, frusna bär, isbitar, mynta, spenat och spirulina i en kraftfull mixer eller matberedare. Det bör vara en kraftfull maskin så att isen verkligen krossas. Mixa tills konsistensen är slät och krämig. Häll upp och ät med sked.

### VARIATION

- a) Byt ut frusna havtornsbär mot exempelvis hallon eller hjortron.
- b) Byt ut spenat mot andra gröna blad.

Recept: "Bliss" av Maria Borelius

| Näring per 100 g  | Näring per portion |
|-------------------|--------------------|
| 72 kcal           | 195 kcal           |
| 9,6 g protein     | 26,1 g protein     |
| 1,6 g fett        | 4,2 g fett         |
| 3,7 g kolhydrater | 10 g kolhydrater   |

