

Smoothie "Choco Espresso"

1 port

Ingredienser

0,5 st Banan medelstor (SLV)

0,5 port Mango (SLV)

2,0 tsk Kakaopulver fett 20-22% (SLV)

1,5 tsk Snabbkaffe pulver (SLV)

3,0 msk Havregryn fullkorn (SLV)

2,0 dl Lättmjölk fett 0,5% berikad (SLV)

30,0 gram 100 Whey Gold Standard, pulver

Tillagningsinstruktioner

Mixa allt i en mixer. Toppas med snabbkaffepulver.

Proteinpulvret kan med fördel vara choklad.

Näring per 100 g	Näring per portion
96 kcal	359 kcal
9,4 g protein	35,1 g protein
1,2 g fett	4,5 g fett
10,9 g kolhydrater	41 g kolhydrater

