

Smoothie"Ginger Fresh"



1 port

Ingredienser

1,5 dl Ananas (SLV)

1,5 dl Spenat frysvara (SLV)

0,5 st Avokado (SLV)

1,5 dl Citronjuice färskpressad (SLV)

1,0 dl Lättmjölk fett 0,5% berikad (SLV)

0,5 tsk Ingefära torkad malen

30,0 gram 100 Whey Gold Standard, pulver

Tillagningsinstruktioner

Mixa allt i en mixer. Toppas med ingefära. Pressad citronjuice kan bytas ut mot färdig citron/ingeärsjuice. Proteinpulvret kan med fördel vara vanilj.

Näring per 100 g	Näring per portion
69 kcal	398 kcal
5,7 g protein	32,7 g protein
2,5 g fett	14,3 g fett
5,4 g kolhydrater	31,1 g kolhydrater

