

Vegansk Smoothie "Chia Blueberry Pie"



1 port

Ingredienser

1,0 tsk Chiafrö (SLV)
0,5 st Banan medelstor (SLV)
1,0 dl Blåbär (SLV)
0,5 dl Havregryn fullkorn (SLV)
1,0 tsk Kardemumma, malen
0,5 tsk Kanel, malen
1,0 dl Tyngre veganskt proteinpulver
2,0 dl Havredryck fett 1,5% berikad (SLV)

Tillagningsinstruktioner

Kör allt i en mixer.

Toppa gärna med kanel och kardemumma .

Proteinpulvret kan med fördel ha chokladsmak.

Näring per 100 g	Näring per portion
97 kcal	356 kcal
7,8 g protein	28,6 g protein
1,7 g fett	6,3 g fett
12,1 g kolhydrater	44,4 g kolhydrater

